Arnaud Desjardins

AU-DELÀ DU MOI

À la recherche du Soi

Volume 2

ÉDITIONS DE LA TABLE RONDE

ARNAUD DESJARDINS

Au-delà du moi

À la recherche du soi II

La Table Ronde

7, rue Corneille, Paris 6e

Sommaire

Introduction

Ayant délibérément choisi pour cet ouvrage un titre que je considère comme un non-sens métaphysique, je veux m'expliquer en quelques mots à cet égard.

Ce deuxième tome d'« À la Recherche du Soi » répond à une demande. J'ai été souvent sollicité pour préparer un livre donnant des directives simples qui puissent être mises en pratique dans l'existence quotidienne. J'ai donc réuni certaines causeries facilement accessibles.

Le présent ouvrage adopte le point de vue du lecteur qui aspire à la « sagesse » mais dont la conscience demeure conditionnée par le temps, l'espace et la causalité. De ce point de vue, le titre Au-delà du moi est justifié. Mais le Soi est beaucoup plus en deçà de l'ego qu'au-delà. La réalité non dépendante est primordiale, originelle.

En vérité, le Soi (atman) n'est ni au-delà, ni en deçà, ni au-dedans, ni au-dehors. Il transcende toute situation et toute relation. La mentalité ordinaire, par contre, ressent et conçoit la Conscience suprême comme un but à atteindre et la plupart des pages qui suivent sont une concession à cette vision conditionnée qui situe le Soi au-delà du moi. Puissent ceux et celles qui les liront découvrir un jour que l'ego qui voile l'atman est aussi la manifestation qui le révèle et que la nature essentielle de tout homme est non dépendante, immuable, parfaite en elle-même. Pourquoi se cramponner à ses propres chaînes, à ses limites – et à ses souffrances – alors que le Soi est libre, intemporellement libre, et que le vedanta, de siècle en siècle, redit à chacun : « Toi aussi, tu es cela » ?

A. D.

L'état-sans-ego

Si nous en croyons le vedanta hindou lui-même, le terme le plus important sur un chemin d'éveil est le mot « libération », qui traduit aussi bien le sanscrit *moksha* que le sanscrit *mukti*. Certains textes traduisent par « émancipation » ; pourquoi pas ? Si le but ultime proposé aux êtres humains est une certaine « libération », vous pouvez vous demander de quelle libération il s'agit. Qu'est-ce qui doit être libéré et de quelle prison ou de quelle servitude ? Il est facile d'entendre le mot « libération » ou d'apprendre que les sages, en Inde, sont désignés par l'appellation de *jivanmukta*, « libérés dans cette vie ». Il est un peu plus difficile de se rendre compte par soi-même et pour soi-même de quelle libération il s'agit exactement.

Bien sûr, vous allez répondre : c'est *ma* libération ; mais encore ? Qui, vous ? Et libéré de quel esclavage ? Il y a une approche psychologique à cette question, c'est celle qui vous amène à voir de mieux en mieux tous vos conditionnements. Mais Swâmiji (Swâmi Prajnânpad) nous propose aussi une définition de la libération plus originale et qui nous introduit au cœur de l'approche hindoue de la vérité : *« To get rid of all matter, both gross and fine, is the essence of the quest. »* Ces termes sont éloquents : « Se débarrasser de toute matière, aussi bien subtile que grossière, est l'essence de la recherche. » Ou, si vous préférez : « Être libéré, c'est être délivré de toute matière grossière ou subtile. » Qu'est-ce qu'une matière subtile, quelle différence y a-t-il entre une matière grossière et une matière subtile ? En quoi est-ce que ma servitude, c'est d'être prisonnier de la matière, grossière ou subtile, et comment puis-je en être libre ? Si nous voulons préciser cette définition, nous pouvons dire, mais ce ne sera peut-être pas beaucoup plus clair pour vous : « être libre de toute identification à la matière grossière ou subtile ».

N'oubliez pas que, pour la tradition hindoue ou bouddhiste comme pour la recherche scientifique contemporaine, la matière n'est pas figée : elle est toujours en mouvement, en transformation. C'est la première vérité qui doit être rappelée pour que vous puissiez réfléchir de façon juste à ce que je viens de dire. Voyez cette matière non pas comme quelque chose de fixe, stable mais comme un processus, un flux, un courant. Peut-être pourrait-on dire, au lieu de « matière », « matérialité ».

Matière grossière, vous savez tous de quoi il s'agit ; c'est ce que vous pouvez toucher, manipuler, que vous pouvez voir avec vos yeux, c'est ce que vous appelez la réalité concrète. Et la matière subtile est, pour nous,

émotionnelle et mentale. Les hindous emploient le mot *sharir*, qui veut dire « corps », et, vous le savez, ils distinguent trois corps contenus l'un à l'intérieur de l'autre, qu'on appelle corps grossier, corps subtil et corps causal. La Conscience est située dans le corps grossier quand nous sommes à l'état de veille ; elle est située dans le corps subtil quand nous sommes dans l'état de sommeil avec rêves ; elle est située dans le corps causal quand nous sommes en état de sommeil profond, de sommeil sans rêve. La conscience de ce corps causal n'est qu'imparfaite dans l'état de sommeil ; toutefois elle existe puisque nous pouvons dire : « j'ai bien dormi ; j'ai très bien dormi cette nuit » ; nous savons que c'est nous qui avons bien dormi.

Ces corps sont composés de cette manière physique ou de cette matière subtile. Parfois Swâmiji employait l'expression corps physique, corps émotionnel et corps mental : *physical body, emotional body* et *mental body*. Que ce soit le mot sanscrit *sharir* ou l'anglais *body*, ces mots de « corps » et de « matière » étaient choisis délibérément par Swâmiji, qui fut de formation, un scientifique et qui enseigna la physique et la chimie. Libération par rapport au corps physique, au corps subtil, au corps causal ; ou, si vous préférez, dans une autre terminologie, libération par rapport au corps physique, émotionnel et mental. Ces corps sont appelés corps parce qu'ils sont composés de matière mais l'idée de matière subtile, familière aux hindous, est moins familière à l'Européen qui découvre le vedanta ou le yoga.

Cette matière grossière ou subtile que votre expérience ordinaire vous fait voir comme compartimentée, discontinue, est en fait une totalité dont tous les éléments réagissent les uns sur les autres. Physiquement, vous êtes beaucoup trop identifiés à votre corps physique pour réaliser combien ce corps physique est moins indépendant que vous le pensez et combien il n'est, en vérité, qu'une cellule de l'univers entier. De même que chaque cellule de notre corps humain, microcosme à l'image du macrocosme, est liée à toutes les autres et qu'il y a interdépendance entre les cellules de celles du foie et celles du muscle cardiaque, pour faire une totalité qui est un être humain, de même au plan physique, nous sommes une cellule de la totalité de l'univers. Notre corps physique n'est produit que des matières de l'univers absorbées par notre mère puis absorbées par nous ; nous échangeons avec l'univers à travers l'alimentation, l'excrétion, l'inspiration, l'expiration et d'autres communications plus subtiles qui sont des échanges d'énergie et qui commencent d'ailleurs à être étudiés aussi selon les méthodes de la recherche scientifique contemporaine.

Si nous parlons du plan physique ou du corps physique, nous devons donc nous souvenir que l'homme est une cellule de cet Univers. Mais chaque homme, chacune de ces cellules, résume la totalité, l'univers entier. Il y a un corps physique universel, c'est celui que les Grecs appelaient *physis*, la nature, et celui que notre physique ou notre chimie étudient. Regardez. Tout ce que vous voyez, les nuages, les sapins, les montagnes, c'est ce corps

physique universel et notre corps en fait partie ; il est composé des mêmes éléments, des mêmes substances. On trouve tout dans le corps humain, fût-ce en très petite quantité, fût-ce à l'état de trace.

De la même façon, si nous franchissons un échelon, le corps subtil d'un être humain fait intimement partie du corps subtil universel. Et le corps causal, encore plus intérieur, de l'être humain, est une cellule aussi du corps causal universel. Ce corps causal correspond à la réalité suprême quand elle devient créatrice. Pour les hindous, l'Absolu existe soit sous forme statique, non manifestée, au-delà de tout, qu'on appelle *nirguna brahman* (brahman sans aucun attribut), soit sous forme dynamique, *saguna brahman* (brahman avec qualifications), qui nous apparaît comme le Dieu créateur, Ishvara, et qui se manifeste sous les trois formes de Brahma, Vishnou et Shiva.

Dès qu'il y a Création ou Manifestation, il y a matière : matière subtile, plus ou moins subtile, ou matière grossière. La distinction entre matière et énergie n'a aucun sens du point de vue traditionnel hindou. De même, la distinction entre matérialité et spiritualité demeure très floue et très vague. On confond trop souvent la matière subtile et la spiritualité. Les grandes émotions, les pensées élevées, sont facilement considérées comme « spirituelles », alors qu'en fait il s'agit de productions matérielles, mais de cette matière raffinée. Nous pouvons utiliser en français le mot « psychique », qui désigne les phénomènes relevant de cette matière subtile. Il n'y a aucune séparation irréductible entre la matière grossière et la matière subtile. Cette affirmation est d'abord vérifiable par l'expérience intérieure et elle est fondamentale pour comprendre toute l'approche védantique ou yogique et tout le chemin de la libération.

Ce qui est proprement spirituel, donc plus du tout matériel, relève d'un ordre différent de tous les phénomènes et dont on n'a généralement pas l'expérience. Ne confondez pas matière subtile et spiritualité.

La « libération » est la libération par rapport à l'identification à toute matière grossière ou subtile, c'est-à-dire l'identification à nos différents corps ou, dans une autre terminologie, à nos différents koshas. La recherche du Soi, qu'on appelle en sanscrit *atmâ vichara* et, en anglais, d'une expression bien connue en Inde, *Self-Inquiry*, est la découverte de cette réalité totalement immatérielle mais qui ne se révèle à nous, d'abord, que sous forme matérielle. Cette réalité spirituelle se manifeste, s'exprime à travers cette matérialité subtile ou grossière et c'est celle-ci qui, inévitablement, sera d'abord votre point d'appui pour découvrir ce qui transcende toute matérialité.

Je veux insister sur l'importance de la racine sanscrite *ma* qu'on trouve dans *manas*, le mental et dans *maya*. *« Maya »* signifie étymologiquement « mesure » et il y a là une donnée essentielle. Cette même racine, vous la retrouvez dans toutes les langues indo-européennes y compris la langue anglaise ; vous la retrouvez en latin, vous la retrouvez en grec, vous la

retrouvez en français. Vous la rencontrez dans les différents mots qui signifient la *mer* (l'océan), dans différents mots qui signifient la *mère* (la maman) ; *maternel*, *maternité*, *matrice* ; vous la retrouvez dans *matière*, *matériau*, dans le mot français *madrier*, l'espagnol *madera* qui signifie le bois. Le bois a été souvent, dans le symbolisme et les analogies, considéré comme la représentation de toute la matérialité ; c'est pourquoi l'arbre joue un si grand rôle dans la plupart des traditions ; c'est pourquoi le bois de la croix, dans le symbolisme chrétien, représente la possibilité de dépasser la matière en prenant appui sur elle. Et c'est aussi une racine qui se trouve dans notre mot français *mètre* ou dans l'anglais *meter*. Mesure, mère, mer, matière, matériau, tous ces mots ont une origine commune et vous découvririez un enseignement très riche si vous vous penchez sur la signification de cette parenté.

*

Voilà que, dans l'infini, apparaît la mesure. Une certaine iconographie chrétienne nous montre le Christ dessiné dans le vide (ou, pour exprimer le vide, sur un fond de ciel), tenant à la main un immense compas : le Christ, « Logos par quoi toutes choses ont été faites », est représenté comme introduisant la mesure dans l'illimité et dans l'infini. C'est une iconographie qui n'a rien de secret et de mystérieux, même si elle est moins courante et connue que le Crucifix lui-même. Voici que, dans l'illimité, la mesure apparaît. Et considérez ces deux mots : mesure ou matière, comme synonymes. Matière physique, matière grossière, matière psychique, matière causale, matière émotionnelle, matière mentale, cela signifie : *ce qui est mesurable*.

La libération, c'est la libération par rapport à toute mesure – quelle qu'elle soit. Alors, je peux vous regarder chacun et chacune dans les yeux, et vous demander : « Est-ce que vous vous sentez soumis à la mesure ? » Qui de vous, même sans réfléchir longtemps, pourrait répondre autre chose que : « oui » ? Bien. Vous voyez déjà ce que pourrait être votre libération : ne plus vous sentir soumis à la mesure. Je ne précise pas, je ne vais pas plus loin ; il suffit de poser la question et chacun l'entend et la ressent comme il veut.

Est-ce que vous vous sentez soumis à la mesure ? Je suis certain que vous répondrez tous « oui » mais je suis sûr qu'ensuite, vous donneriez tous une précision différente. Celui qui est tout petit de taille et qui en souffre dira : « Oh oui, alors, je me sens soumis à la mesure ! Vous croyez que c'est drôle, pour un homme, de mesurer 1 mètre 55 ? » Un autre, qui a manqué d'argent toute sa vie, dira : « Oh oui, je me sens soumis à la mesure ! Je n'ai jamais pu, même pas une fois, me payer des 1res classes pour savoir ce que c'était,

jamais pu aller dans un hôtel de plus d'une étoile, jamais pu acheter le vêtement un peu luxueux dont j'avais envie ; j'ai étouffé toute ma vie, moi ! » Un autre va écouter avec des yeux ronds ce genre de réponse et dire : « Bien sûr, je me sens soumis à la mesure ! Mais c'est que j'ai une telle aspiration à la beauté, à l'amour, et que je trouve ma vie si mesquine, si pauvre ! » Chacun ressentira la mesure à sa façon. Mais, tous, vous savez que c'est cela, votre prison : être soumis à la mesure. Tout vous paraît mesuré. C'est pourquoi vous trouverez si souvent, dans les enseignements spirituels, les mots « richesse » ou « trésor » ; la plus immédiate de l'extension de cette mesure, c'est le mot « richesse ». Seulement il existe une certaine richesse « que les voleurs ne peuvent pas dérober, que la rouille ne peut pas détruire », et qui, elle, n'est en aucune façon mesurable, en aucune unité de mesure. La science pourra déterminer de nouvelles unités de mesure en définissant des phénomènes psychiques ou énergétiques de plus en plus subtils, mais aucune unité ne pourra jamais mesurer l'atman ou le brahman.

Sans votre mère qui vous a conçus, vous n'auriez aucune mesure. Ce geste fait par le Christ dans l'iconographie chrétienne, d'introduire la mesure dans l'infini, chaque mère l'accomplit quand elle conçoit. Par rapport à l'illimité, au tout, un point mesurable et limité est apparu, qui est d'abord simplement une cellule : fusion d'un ovule et d'un spermatozoïde ; puis voilà le petit embryon, et vous pouvez mesurer le nombre de cellules qu'il comporte, au bout de quelques heures, au bout de quelques jours ou de quelques semaines. Vous pouvez mesurer depuis combien d'heures il existe ou, tout au moins, faire une évaluation, même si l'on ne peut pas déterminer, à une seconde près, l'instant de la fécondation. La Création, par Dieu, c'est celle de la mesure et la procréation par chaque femme c'est aussi celle de la mesure mais pour une entité précise, particulière, qui va quitter l'utérus maternel au bout de neuf mois.

Vous voyez déjà pourquoi ces mots « mère », « matrice », « maternel », ont la même origine que le mot mesure. C'est de cette mesure que vous êtes prisonniers et c'est de cette mesure que vous souffrez. Si vous voulez une vérité simple, qui résume tout et dans laquelle tout est inclus, c'est celle-là. Nous dirons que telle mère a « mesuré ses caresses », « mesuré son amour », « mesuré sa tendresse » ; elle donnait peu, elle donnait chichement. Et notre psychologie moderne a mis à la mode le mot « frustré ». Comment pourrait-il y avoir frustration s'il n'y a pas mesure ? Toutes les frustrations sont des limitations à l'intérieur de la mesure et la prison, c'est la soumission à cette possibilité d'être frustré parce que limité.

*

La recherche du Soi commence par la prise de conscience de votre identification ou de votre liberté par rapport à ces différents corps et à ces différentes matières. Cette recherche, personne ne peut la mener pour vous : vous seul pouvez l'accomplir et c'est elle qui vous conduira à la découverte suprême. Si vous voulez chercher directement l'ultime en vous, sauf rarissimes exceptions, ce sera trop difficile. Si vous tournez toute votre attention vers l'atman, vous risquez de le voir vous échapper sans cesse. Pendant des heures, des jours, des semaines peut-être, vous serez repris par les identifications à ces différents corps. Puisque le mot atman signifie « Soi » – on l'a parfois traduit en français par « Moi » – voyez ce que c'est, de la façon la plus simple, que « moi ». Ne cherchez pas au-delà de vos possibilités ; ne cherchez pas au-delà de votre expérience, sous prétexte que Ramana Maharshi l'a dit ou que c'est écrit dans les Upanishads. *« Self Inquiry »* signifie « enquête sur soi-même » ; pratiquez cette enquête. Qu'est-ce que c'est, « moi » ? C'est le corps.... une matière, une mesure, une limite, et voyez votre identification au corps. Je suis ce corps ? Je vieillis si le corps vieillit ? Je suis contrefait si le corps est bossu ? Alors, vraiment, je ne suis pas du tout libre de la matière physique !

Et puis poursuivez votre enquête. Vous allez découvrir que vous êtes un corps subtil, un corps émotionnel, un corps mental. Toute votre vie affective est soumise à la mesure : heureux, très heureux, très très heureux ; malheureux, très malheureux, très très malheureux. Je suis assoiffé d'amour, je suis sevré d'amour, ou, au contraire, je suis débordant d'amour. La mesure peut être aussi négative : « Ah, j'ai eu mon compte d'humiliations. » Ou vous avez trop de ce que vous n'aimez pas ou vous n'avez pas assez de ce que vous aimez. Et rappelez-vous, mesure = matière ; matière = mesure.

Vous voilà identifié à cette matière subtile. Est-ce vraiment vous ? C'est vous, tout de suite ; c'est vous, d'abord. Mais est-ce que vous n'êtes vraiment que mesure et que changement ou est-ce que *« vous »*, au sens le plus profond de ce mot, *« je »*, au sens le plus profond de ce mot, pouvez être sans mesure et sans changement ? La réponse de tous les enseignements spirituels est : oui. Mais ce « oui » doit devenir votre découverte personnelle. Vous ne pouvez pas vivre par procuration, à travers le Bouddha, Ramana Maharshi, Mâ Anandamayi, Karmapa ou Kangyur Rinpoché ni même Jésus-Christ.

L'univers se trouve résumé en chacun de vous. De ce point de vue-là, nous sommes tous semblables : il n'y a pas des êtres humains en qui l'atman n'existe pas et d'autres êtres humains en qui l'atman existe. Plus ou moins développés, tout être humain a un corps physique, un corps subtil et un corps causal. Vous découvrirez l'atman en passant par la prise de conscience de ces corps, de ces matières auxquelles vous vous identifiez et qui, pourtant, ne sont pas votre ultime réalité. Voyez pour vous comment vous vous situez par rapport à l'affirmation : « je suis le corps » ou bien : « je ne suis pas ce corps ». C'est vous, pas les Upanishads, qui devez répondre. Mais ne

répondez pas hâtivement, prématurément ; il faut des années pour étudier la mécanique automobile, il en faut bien davantage pour étudier la mécanique humaine. Comment voulez-vous vous étudier vous-même en quelques tentatives rapides de méditation ? Comment voulez-vous connaître quoi que ce soit sans l'étudier ? Et comment allez-vous découvrir en vous le Soi, autrement qu'à travers ce que vous êtes ou ce que vous croyez être aujourd'hui ?

Puis voyez l'identification au corps subtil, qui s'exprime pour vous à travers les pensées, les émotions. Sentez-le : partout, je retrouve la mesure. Partout où il y a mesure, il y a matière. Vous pouvez ressentir pour vous-même : c'est cela, la prison ; c'est cela, la servitude. Ce n'est plus un mot, c'est mon expérience concrète. Le mot « libération » ne peut avoir tout son sens pour vous si le mot « servitude » n'a pas tout son sens pour vous. Si vous pouvez découvrir votre servitude, c'est parce qu'en vous existe, dans la profondeur, l'aspiration à la libération. Au fond de votre conscience, vous savez que vous êtes libres mais vous êtes emprisonnés dans les formes mesurables. Si vous sentez : « je – suis – emprisonné », vous êtes sauvés parce que vous savez d'où vous partez, vers quoi vous allez et quel peut être votre chemin. Cela doit être aussi simple, sinon tout sera compliqué, intellectuel ; vous serez enrichis de beaucoup d'idées intéressantes et vraies mais des idées qui relèvent aussi toujours de la mesure.

Il n'y a pas une pensée, aussi noble et élevée soit-elle, qui ne soit pas matérielle, qui ne soit pas à l'intérieur du monde de la mesure. Par conséquent, ce n'est pas avec l'intellect que vous sentirez ce que sont la prison et la libération. Mais vous pouvez prendre conscience : « je suis prisonnier de cette mesure ». Et si vous le sentez, c'est la promesse de la libération.

Pourquoi ? Comment ? Pourquoi suis-je prisonnier ? De quelle façon suis-je prisonnier ? Vous aspirez tous à ce qui ne se mesure pas et à ce qui ne change pas ; donc vous aspirez à être affranchis de toute matérialité. Et pourtant vous êtes identifiés à ces fonctionnements mesurables. Ce mot « identifié » était un des mots les plus importants de l'enseignement Gurdjieff, par lequel, dans ma jeunesse, j'ai découvert tant de vérités précieuses et c'est un mot qui revenait très souvent dans le vocabulaire même de Swâmiji. « Identifié », « confondu avec », « se prendre pour » ce que vous n'êtes pas réellement. Se prendre pour ce corps physique ou ce corps subtil.

Concrètement, cela veut dire quoi ? Se prendre pour ce dont vous avez l'expérience, ici et maintenant. Le corps physique est toujours là, en changement, en vieillissement. Si vous n'en êtes absolument pas conscients, vous ne sentez pas que vous en êtes prisonniers. Il ne représente pas du tout pour vous une servitude. Après tout, quand vous dormez profondément, vous êtes bien libres du corps physique. Quand on a mal, ou bien l'on trouve un

analgésique qui nous permet de supprimer la douleur, ou bien on trouve un somnifère qui nous permet de dormir et, au moins pendant qu'on dort, on ne souffre pas. Nous ne percevons donc plus cette matière grossière pendant notre sommeil, que ce soit le sommeil avec rêves ou le sommeil sans rêves.

Ces corps existent pour vous uniquement sous la forme de la perception que vous en avez, ici et maintenant. Votre corps, vous le sentez comme une sensation ou une autre et cette sensation, elle se manifeste dans l'instant puis elle disparaît. Quand un homme qui souffre d'être petit regarde un film qui le passionne, pendant 1 h 30 il ne souffre plus d'être petit. Si l'on a mal aux dents, il suffit de se laisser prendre par un film captivant pour ne plus sentir son mal de dents pendant 1 h 30. Ne vous emprisonnez pas avec une idée trop vaste : « Ma prison, c'est l'identification au corps physique, au corps subtil, et au corps causal. Ma prison, c'est l'identification à la matière grossière ou à la matière subtile. » Soyez plus précis : ma prison, c'est l'identification avec la conscience particulière que j'ai de moi, *juste dans l'instant*. Les sensations vont, disparaissent ; les pensées viennent, disparaissent ; les émotions viennent, disparaissent, selon certaines lignes de causes et d'effets qui vous sont propres. Vous vieillissez, c'est sûr, mais vous ne changez pas du tout au tout d'un jour à l'autre et il arrive que, dans une photo d'un homme prise à vingt ans, on puisse reconnaître l'homme que nous avons approché quand il en avait soixante-dix.

Donc votre prison, c'est l'identification à cette conscience mesurée et mesurable que vous avez de vous, à cette matérialité mais sous la forme d'une sensation précise, d'une pensée précise, d'une émotion précise, ici et maintenant ; il n'y a rien d'autre et c'est donc seulement dans ce « ici et maintenant » que vous pouvez poursuivre votre *Self-inquiry*, « enquête sur soi-même ». Et c'est cette enquête sur vous-même qui vous conduira à l'atman, au Soi.

Si on admet ces idées, si on constate intellectuellement et si on a le sentiment qu'on pourrait être libre de ces identifications, on ne peut plus rester dans les idées générales qui ne mènent nulle part. Le chemin n'est jamais dans le général mais toujours dans le particulier. S'il n'y a aucune peur de quoi que ce soit, où est pour quelqu'un le problème de la peur ? À chaque seconde suffit sa peine ; à chaque seconde suffit son « oui » ; à chaque seconde suffit sa non-identification, jusqu'à ce que celle-ci soit établie à tout jamais. Ce qui vous aide, c'est ce à quoi vous vous identifiez dans l'instant : une certaine sensation du corps, une certaine pensée, une certaine émotion. Dans l'instant, je me sens soumis à la mesure. Il n'existe rien d'autre que l'instant. Je n'insisterai jamais trop là-dessus. Tout le reste, c'est le mental. Si vous pouvez l'entendre, vous êtes sauvés. Mais, je le sais bien, parce que je suis passé par là, comme l'instant est « tout petit », nous n'arrivons pas à comprendre la valeur de l'instant et nous cherchons quelque chose de plus vaste, une grande perspective concernant notre passé ou notre futur.

Il n’y a rien d’autre que l’instant. Ce n’est pas la peine de chercher autre chose et c’est ce « tout petit », cet *infiniment petit* de l’instant présent qui peut vous révéler l’*infiniment grand* de l’éternité. L’instant et l’éternité se rejoignent parce que les deux sont infinis. Si vous n’êtes pas dans l’instant, vous revoilà dans le temps et vous revoilà dans une certaine forme de mesure. Si vous êtes exactement dans l’instant, vous échappez à la mesure.

Essayez de sentir qu’il y a « je » et la prison. Cela viendra brusquement, puis cela disparaîtra, puis cela reviendra plus souvent. Il y a « je », le pur « je », et la prison ; et cette prison n’est pas autre chose que l’identification de « je » avec la pensée ou la sensation ou l’émotion de l’instant. Quelle prison, qui vous limite de toute part ! Quel esclavage et quelle servitude, qui a le pouvoir de vous entraîner ici, de vous entraîner là, de vous pousser, de vous tirer, de vous élever, de vous rabaisser, de vous condamner à agir. *« It is the status of a slave »*, disait Swâmiji. « C’est un statut d’esclave. » Alors qu’en vérité, vous êtes libre, destiné à la liberté, héritier du royaume.

Ici je voudrais attirer votre attention sur une querelle de langage qui a perturbé inutilement d’innombrables chrétiens lorsqu’ils ont découvert le vedanta hindou. Le grand Swâmi Vivekananda, qui, à lui tout seul, a fait plus que tous les Orientalistes et tous les autres swâmis pour faire connaître l’hindouisme vivant à l’Occident, s’est plusieurs fois élevé contre la doctrine chrétienne du péché originel affirmant que l’homme, créé à l’image de Dieu, est déchu, est né dans le péché. Je me souviens, en effet, d’un texte que j’ai récité en chœur dans une paroisse protestante pendant les années de ma jeunesse : « Nous reconnaissons et nous confessons devant ta sainte Majesté que nous sommes de pauvres pécheurs, enclins au mal, incapables par nous-mêmes de faire le bien. » Vivekananda disait : « Si vous persuadez un être humain qu’il est un vermisseau indigne, il finira par le croire ; si vous le persuadez qu’il est né dans la corruption, enclin au mal, incapable de faire le bien, déchu, marqué du sceau du péché, il finira par le croire. » On devient ce qu’on croit, on devient ce qu’on pense. « Non ! », tonnait Vivekananda, qui avait paraît-il une voix magnifique, « vous êtes libres, vous êtes purs, vous êtes parfaits, vous êtes l’atman ! Croyez-le et vous deviendrez l’atman que vous êtes déjà ».

D’innombrables chrétiens ont été bouleversés en lisant cette parole de Vivekananda. Seulement, les mêmes enseignements hindous qui nous disent : « Vous êtes l’atman, pur, sans tache, illimité, éternel, jamais affecté », parlent d’aveuglement, *avidya*, d’ignorance, *ajnana*, de sommeil. Alors ? Et, inversement, l’enseignement chrétien vous déclare fils du Père Éternel, héritiers du Royaume, promis à la résurrection et à la Vie Éternelle, créés à l’image de Dieu.

Souvenez-vous de ce qui est commun à tous ces enseignements : vous êtes parfaits, libres, complets, accomplis, mais, d’une certaine manière, exilés de

cette perfection. Cet exil, il est décrit avant tout comme une servitude. Vous pouvez l'entendre dans les termes que j'utilise aujourd'hui : « Vous êtes sans changement, sans mesure, sans aucune matérialité ; et vous êtes emprisonnés dans l'identification à la mesure et au changement mais vous pourriez être libres, à l'intérieur de la mesure, à l'intérieur du changement, totalement libres. » Si vous ne voulez pas errer pendant des années dans les méandres de la complexité psychologique, si vous voulez que votre démarche soit efficace, active, aussi rapide que cela peut être, ne perdez pas cette vérité centrale : Je Suis (*aham*) et à ce « je suis » vient s'ajouter une mesure, une limite, une identification à la matière. Vous pouvez être libres de cette identification. La matière, ou la mesure continuera selon ses lois propres, mais *vous* ne vous sentirez plus limités ni soumis à la mesure ; au cœur de votre conscience, au centre de vous-même, vous vous sentirez libres de toute matière. Ce qui se produit au plan matériel, matière grossière ou subtile, ne pourra plus vous toucher dans votre être, dans votre essence.

*

Maintenant, revenez à la situation actuelle, c'est-à-dire : me voilà prisonnier de cette sensation, de cette émotion, de cette pensée ; me voilà prisonnier de la mesure ; me voilà prisonnier du changement. Et voyez l'importance de ces deux mots : mesure et changement – voyez-le en vous. « Cherchez et vous trouverez. » Toute souffrance est faite de limitation. Voyez-le une fois. Voyez-le une autre fois. Toujours ici et maintenant, dans le particulier, jamais dans le général. Et puis voyez que l'autre réalité relative est étroitement associée à cette mesure : c'est le changement. Ce sont les deux aspects d'une même apparence que vous pouvez appeler simplement la forme, par opposition à l'absence de toutes les formes. Me voilà heureux, me voilà triste, me voilà inquiet, me voilà rassuré, me voilà vexé, me voilà humilié, me voilà flatté, me voilà détendu, me voilà tendu, me voilà en avance, me voilà en retard ; toujours une forme.

Vous êtes toujours hors de chez vous. Puisque le mot ultime est le mot « atman » qui veut dire le Soi, tout pronom personnel prend sur ce chemin une grande valeur. Quand vous dites « je », vous devez sentir ce qu'il y a de grave et d'important dans ce pronom. Et quand je dis « vous », nous devons sentir ensemble ce qu'il y a de grave et d'important dans ce pronom ; je dis « vous » parce que nous sommes quelques-uns dans cette salle mais je devrais dire « toi ». Vous connaissez la belle parole : « Je t'ai appelé par ton nom. » Cela s'adresse à chacun.

Vous êtes toujours absents de chez vous. Que de comparaisons, de paraboles, d'allégories, pour illustrer cette vérité – depuis celle de l'enfant

prodigue qui avait quitté la maison de son père, jusqu'à celle du fils du roi qui a été perdu enfant et qui vit presque miséreusement en ramassant des fagots dans la forêt pendant que les émissaires de son père le recherchent dans tout le royaume – en passant par les paroles des soufis : « j'ai cherché dans le monde entier et le bien-aimé m'attendait dans ma propre maison » ; ou : « j'erre assoiffé sur les routes du monde et la cruche est pleine dans ma demeure ». Toutes ces paroles signifient : je me répands dans les choses extérieures, alors que la réalité parfaite, la satisfaction parfaite, n'est pas dans les choses mesurables et n'est pas dans les choses changeantes. Elle est dans cette ultime Conscience qui échappe à toute matière, donc à toute mesure et à tout changement.

Ce que je vais raconter maintenant est un peu surprenant, mais vous vous en souviendrez d'autant mieux. Une des plus grandes paroles de sagesse que j'ai entendues – mais je n'ai pas du tout compris ce jour-là que c'était une parole de sagesse – a été prononcée vers 1950 dans une émission de radio qui avait la prétention d'être drôle, qui l'était en effet, et qui a rendu célèbre le fantaisiste et comédien Francis Blanche. Celui-ci parsemait cette émission de slogans publicitaires les plus stupides possibles, dans le genre : « Vous qui désirez planter des arbres fruitiers dans votre appartement, adressez-vous au greffe du parquet »... Et parmi ces slogans il y avait, caricature d'une publicité célèbre de l'époque « Et pour rentrer chez vous, une seule adresse : la vôtre ! »

Quinze ou seize ans après, cette boutade de Francis Blanche m'est revenue à l'esprit comme le résumé de tout le bouddhisme zen, de tout le bouddhisme tout court, de tout le vedanta hindou, de tout le yoga et de tout le christianisme. « Pour rentrer chez vous une seule adresse, la vôtre. » Et vous vivez toujours en dehors de chez vous, dans une forme, une autre forme, alors que votre réalité ultime est sans forme. Forme implique changement ; forme implique mesure ; forme implique matière grossière ou subtile.

Vous êtes comparable à un homme ou une femme qui aurait son appartement à lui mais que sa vie professionnelle obligerait à n'être jamais chez lui. Il y a bien un appartement qui est le vôtre, avec ce meuble qui se trouvait déjà chez votre grand-père et votre grand-mère que vous aimiez tant et dont vous avez hérité, avec ce tapis qui vous a fait tellement envie et qu'un jour vous avez fait la folie d'acheter alors qu'il était fort coûteux, avec ce tissu que vous avez ramené d'un voyage au Sikkim ou au Bouthan et que vous avez tendu au mur, avec ces photographies familières. Et une nuit, vous couchez au Sheraton de New York, une nuit au Hilton de Téhéran, une nuit chez le premier secrétaire de l'ambassade de France à Tokyo, une autre nuit dans un foyer mis par le gouvernement afghan à la disposition des experts étrangers. Bref, votre vie professionnelle fait que vous ne vivez jamais chez vous. Peut-être même avez-vous été amené à coucher dans des hôtels absolument miteux où vous avez été dévoré par les punaises qui vous ont empêché de dormir

toute la nuit !

L'essentiel, dans ma comparaison, c'est que vous n'êtes jamais chez vous. C'est toujours différent, toujours différent. Et puis, de temps en temps, bien rarement, vous retournez chez vous et, là, vous sentez : « Ici, c'est chez moi, c'est mon port d'attache, c'est chez moi. »

De la même façon, vous n'êtes jamais vous-même. Moi gai, ce n'est pas moi ; moi triste, ce n'est pas moi ; moi impatient, ce n'est pas moi ; moi rassuré, ce n'est pas moi ; moi inquiet, ce n'est pas moi, etc. Comment allez-vous redécouvrir « moi » qui n'est rien de tout cela ?

Ce « moi », ce vrai « moi » qui n'est rien de tout cela, il s'accompagne d'un certain sentiment (*swarupa*). C'est un sentiment non-dépendant qui émane de l'être ; ce n'est pas une émotion causée par une bonne nouvelle ou une mauvaise nouvelle ; ce n'est pas une émotion causée par une gratification ou une frustration. C'est un sentiment non-dépendant et c'est pour cela que c'est vraiment vous. Vous pouvez l'appeler sentiment de vous-même – sentiment d'être revenu à vous-même, sentiment de vous être retrouvé. Et souvenez-vous de ma comparaison avec votre studio dans lequel vous ne seriez presque jamais. Sachez reconnaître : « ce n'est pas moi – moi. C'est moi, soumis à une forme ». Est-ce que vous allez indéfiniment être identifié à ces formes, prisonnier de ces formes ? Ou est-ce que vous pouvez retrouver ce point fixe que vous reconnaîtrez en vous ?

Chaque forme est différente ; ce « sentiment de soi », lui, il est toujours le même. Bien sûr, des formes peuvent se ressembler : les tristesses, les joies, sont les tristesses ou les joies ; les impatiences sont les impatiences. Mais, en vérité, jamais un phénomène ne se reproduit identique à lui-même : chaque tristesse est la tristesse de maintenant ; chaque joie est la joie de maintenant – joie mesurable, joie matérielle, joie dépendante. Cela ne peut pas être l'atman. Ce « sentiment de soi », lui, vous le retrouvez. Vous en avez été exilé plusieurs heures, plusieurs jours, plusieurs semaines : cela n'a pas d'importance ; vous le reconnaissez. Et puis, de nouveau, il disparaît. Comment ne plus en être exilé ? Comment être installé (en anglais on dit *« to dwell »*, résider, demeurer) dans ce sentiment de soi non-dépendant qui ne varie pas ? Parce qu'il est non-dépendant, il échappe à la mesure. Rien ne lui manque et rien ne peut lui être ôté. Et vous découvrirez que, si les émotions disparaissent de votre existence, le sentiment de soi, lui, peut s'établir et se maintenir.

Si ce sentiment de soi est présent, vous pouvez avoir vraiment le sentiment de l'autre et non pas une émotion que l'autre fait lever en vous : émotion de répulsion s'il vous insulte, s'il vous blesse – ou émotion d'attraction s'il vous dit des mots d'amour ou des paroles rassurantes. Si les émotions disparaissent, le sentiment de soi ne sera plus voilé et recouvert. Et si ce sentiment de soi est permanent en vous, c'est-à-dire que vous ne vous quittez plus vous-même

pour un oui ou pour un non, si vous demeurez en vous-même, vous serez un jour « établi dans le Soi », « demeurant dans le Soi ». Vous pourrez éprouver le sentiment de l'autre, qui n'a rien à voir avec l'émotion suscitée par l'autre. C'est la communion avec l'autre par le cœur ; c'est la reconnaissance de l'autre ; c'est l'union avec l'autre ; c'est la conscience complète de l'autre, non seulement de son apparence et de sa forme momentanée mais celle de sa profondeur permanente et divine.

Si vous êtes prisonnier d'une forme momentanée de vous-même, vous n'aurez accès qu'à la forme momentanée de l'autre en face de vous – toujours, minute après minute, heure après heure, journée après journée. Et c'est ainsi que se déroule la presque totalité des existences. Vous vivez prisonniers d'une forme momentanée de vous-mêmes et vous ne prenez conscience que de la forme momentanée de l'autre. Limite contre limite, surface contre surface, moment éphémère contre moment éphémère. Quelle tragédie !

Si vous êtes établis dans le sentiment de vous, si vous n'êtes plus tirés à gauche et à droite, si vous n'êtes plus formés et déformés sans cesse comme un kaléidoscope, si vous n'êtes pas prisonniers d'une forme momentanée de vous-mêmes mais établis dans votre centre, vous ne serez plus prisonniers de la forme momentanée qui apparaît à vos yeux – quelle que soit cette forme, et en particulier la forme momentanée d'un être humain. Vous ne verrez plus seulement sa méchanceté du moment, sa gentillesse du moment, sa nervosité du moment, sa colère du moment ; vous verrez sa réalité profonde, identique à la vôtre, ce qu'il y a en lui d'illimité et d'éternel.

Ce « sentiment de soi » n'est pas compatible avec les émotions. Si l'émotion vient, le « sentiment de soi » disparaît : vous n'êtes plus dans votre appartement, vous revoilà dans un hôtel miteux bourré de punaises ou dans un luxueux Hilton, quelque part dans le monde mais partout sauf chez vous, partout sauf en vous. « Et pour rentrer chez vous, une seule adresse : la vôtre ! »

Ce « sentiment de soi », s'il est incompatible avec toutes les émotions, est compatible avec tous les sentiments. Seulement ne confondez pas « sentiment » et « émotion ». « Sentiment », c'est sentir par le cœur, avec l'intelligence du cœur, la réalité qui est en face de vous. De cette façon, vous découvrirez l'unité qui est dans la multiplicité, l'union qui est dans la séparation à la surface. Vous reconnaîtrez vraiment l'autre comme vous-même. Aucune forme de vous n'est vous-même ; aucune forme de l'autre n'est lui-même et, bien sûr, aucune forme de vous n'est l'autre et aucune forme de l'autre n'est vous. Mais si vous êtes établi dans le sans-forme en vous et que vous voyez le sans-forme en l'autre, si derrière la surface changeante vous voyez la profondeur éternelle, quelle différence y a-t-il alors entre l'autre et vous ? Dans le Soi, par le Soi, dans le sans-forme, par le sans-forme, l'autre est vous et vous êtes l'autre. Il y a identité. Jamais il n'y aura

deux formes identiques. Mais le sans-forme est toujours identique. Et ce « sentiment de soi » peut être définitivement établi en vous ; plus rien ne pourra vous arracher à vous-même, vous faire sortir de vous-même, vous exiler de vous-même, quelles que soient les conditions et circonstances. Il n'est plus question d'attraction ; il n'est plus question de répulsion ; il est question d'union ou de communion, « union avec ». Et l'autre, même s'il n'a jamais lu une ligne d'un livre de sagesse, y sera sensible. À travers ses émotions de surface, ses révoltes, ses doutes, il sentira quelque chose de nouveau : celui que j'ai en face de moi n'est pas une forme dressée en face de ma forme, celui que j'ai en face de moi n'est pas un autre que moi. Et c'est vrai. Il commencera à sentir que lui aussi est l'atman, que lui aussi est bien plus que les formes momentanées auxquelles il n'a pas cessé de s'identifier.

Alors, quel peut être le chemin ? Voyez. Voyez cet incessant exil de vous-même : me voilà encore emporté à gauche, emporté à droite, encore identifié à une forme, à une matière, à une mesure. Je veux revenir à moi-même.

Vous le pouvez. Cela a été l'existence de tant de moines bénédictins au VIe siècle, de tant de moines zen au Japon, de tant de yogis hindous ou tibétains, et de tant d'autres, dans des voies diverses, spirituelles, initiatiques, ésotériques. Mais il faut que les différents points que j'ai regroupés aujourd'hui soient un peu clairs pour vous, sinon la vieille routine de l'identification continuera à vous mener et vous ne saurez pas, par votre propre compréhension, ce qui est servitude, ce qui est libération, ce qui est liberté. Ensuite, si ce que je dis aujourd'hui est bien certain pour vous, les autres aspects du chemin vont jouer leur rôle. Vous allez constater les identifications les plus puissantes pour vous, constater que ces identifications ont un allié dans la place, comme une « Cinquième Colonne » : c'est votre inconscient, au moins sur certains points, dans certains domaines.

*

La vérité est immensément simple. Le mental est indéfiniment complexe et la Vérité est infiniment simple. La Vérité, c'est l'atman. C'est : « je suis sans mesure, libre de toute matière, sans changement, établi en moi-même, dans le sentiment de soi et en communion avec le Soi, ou le sans-forme, qui est partout à l'intérieur des formes changeantes ». C'est simple, si simple ! La liberté est simple ; c'est la prison qui est complexe. Oh, puissiez-vous vous sentir prisonniers, très simplement, mais pas en tant qu'ego prisonnier des emmerdements, prisonnier des difficultés, prisonnier des complications, prisonnier de votre réseau de relations, de votre métier, des nœuds familiaux dans lesquels vous êtes engagé ! Pas en tant qu'ego : en tant que Soi – fondamentalement prisonnier.

Toute forme est prison, belle ou laide, *si vous vous identifiez*. La prison et la libération, c'est plus simple, plus radical que tout ce que peuvent vous proposer l'ego et le mental. Le corps est là sous la forme d'une sensation douloureuse – un mal de tête, peut-être, ou au contraire d'une sensation de bien-être mais dont l'expérience vous a montré qu'elle n'était jamais durable : je me sentais si bien dans ma peau ce matin, et voici que je me sens mal... Alors ? Une pensée, de l'instant ; une émotion, de l'instant. Et le « sentiment de soi », si proche, est devenu tout d'un coup apparemment si lointain, si oublié !

Vous savez, dans certaines traditions, notamment celle des soufis, le mot : « oubli » et le mot « souvenir » sont des mots-clé. Si oublié ! Si proche ! Toujours proche – toujours. Ce « sentiment de soi », même si vous n'en n'êtes pas conscient, vous l'emmenez partout où vous allez. Ce n'est pas comme ma comparaison de tout à l'heure car vous n'emmenez pas votre appartement si vous êtes en mission à Mexico ou à Tokyo. Le « sentiment de soi », vous pourriez y revenir quelles que soient les conditions et circonstances. C'est votre bien inaltérable. Les tribulations du monde peuvent tout vous prendre mais pas le « sentiment de soi ». Et vous verrez, ce sentiment, il est réellement libre de toute matière, de toute mesure – libre, absolument libre. Il est liberté. Et vous verrez que *votre* Soi, votre Soi à vous, Catherine, à vous Martine, à vous Michel, c'est *le* Soi – plus d'ego. Le Soi en tous. Si je peux prendre le langage bouddhique, je dirai : « le vide est le même en tous ». Si je préfère le langage hindou : « la plénitude est la même en tous ». Le sans-forme est toujours identique à lui-même ; il n'y a plus « deux ». Mais seulement dans ce sentiment, il n'y a plus « deux ».

J'ai dit dans le premier livre que nous avons publié depuis que je suis au Bost : « On ne devrait pas utiliser l'expression "mes semblables". Ouvrez les yeux, regardez, la vérité c'est "mes dissemblables" : tout le monde est différent ; tout le monde est unique, seul et unique – d'où les désillusions, d'où les dissensions, d'où les heurts, d'où l'impression que personne ne nous comprend ». Essayez donc de comprendre tout le monde, au lieu de vous plaindre que personne ne vous comprend ! « Mes dissemblables »... Par contre, si vous êtes installé dans la profondeur de vous-même et que vous avez donc accès à la profondeur de l'autre, ce n'est même plus « mes semblables », c'est « moi-même », identique, identité, « l'identité suprême ». En toute vague, quelle qu'elle soit, hier, aujourd'hui, demain, sur les côtes de France ou celles de Floride, l'eau est toujours l'eau. « Mes semblables », je trouve que ce mot ne veut rien dire. Ou bien dites « mes dissemblables » si vous voyez la surface, ou bien dites « moi-même » si vous voyez la profondeur. En l'atman, nous sommes « un ».

En vérité, il y a un corps physique universel, un corps subtil universel, un corps causal universel et un atman unique, universel. Et, selon la parole combien célèbre : *« tat twam asi »*, « Cela, tu l'es », qui s'adresse à chacun,

chacun de vous, heureux ou désespéré, est cela.

*

Parler d'atman éternel et infini, de corps causal universel, lire des ouvrages sur le vedanta qui nous parlent de *brahman*, *avyakta*, *Ishwara*, *Hiranyagarbah*, *karana* et *karya*, *viraj* et *vaishnavara*, c'est bien beau. En vous épargnant les termes sanscrits, c'est vers ces réalités que « le doigt qui pointe vers la lune (et tant pis pour ceux qui regardent le doigt) » a pointé aujourd'hui. Mais quel sens ces considérations peuvent-elles bien avoir, si vous ne voyez pas avec certitude ce que vous pouvez mettre en pratique dans vos existences ? C'est cela qui importe. Regardons encore pourquoi vous n'êtes jamais vous-même, pourquoi vous ne pouvez pas vous établir consciemment dans le corps causal ou *anandamaya kosha* – et encore moins dans l'atman.

Il est une réalité immuable, qui n'a aucune forme particulière, qui n'a donc aucune limite, qui n'a pas de devenir – c'est-à-dire qui n'a pas d'histoire, qui ne change pas, qui est la même hier, aujourd'hui, demain, qu'on a parfois décrite comme *« Satchidananda »* (« être-conscience-béatitude »), et que désignent un certain nombre de termes à peu près synonymes : le Soi, le témoin, le spectateur du spectacle, « le connaisseur du champ dans tous les champs », selon l'expression de la Bhagavad Gîta. Cette réalité elle est là, en vous ; vous êtes déjà cette réalité.

Il existe aussi, à un degré moindre de réalité parce que c'est un monde perpétuellement en changement, en flux, en devenir, ce qu'on appelle communément en Inde « le monde phénoménal ». Les événements se produisent hors de nous ou en nous – mais, en vérité, ils se ramènent toujours à des événements qui se produisent *en nous* : ce qui arrive au-dehors n'a de réalité pour nous que comme une modification de notre conscience, qui prend la forme de ce que nous voyons, percevons, entendons. Ces événements se déroulent selon des lois, des chaînes de causes et d'effets, des chaînes d'actions et de réactions.

Entre ce monde immuable et ce monde perpétuellement changeant, apparaît une étrange fonction appelée « l'ego » *(ahamkar) dont on peut dire qu'elle n'a aucune réalité parce que cette fonction peut disparaître un beau jour sans laisser la moindre trace*. Or ce qui est ne peut pas disparaître mais peut seulement se transformer ; rien de ce qui est ne peut cesser d'être – et ce qui n'est pas ne peut pas brusquement exister. Il n'y a que transformation, transformation incessante. Entre la Conscience immuable, parfaite et le monde phénoménal intervient cette illusion de l'ego, à partir de laquelle vous avez l'impression que *vous* êtes soumis à des événements, à des vicissitudes,

et que *vous* voulez, ou que *vous* refusez. C'est cet ego qui s'exprime en disant « je », alors que le véritable je est d'un tout autre ordre.

Cet ego est aussi illusoire qu'un mirage dans un désert. Le mirage paraît exister mais, en vérité, il n'existe pas et, plus nous avançons vers l'horizon, moins nous découvrons ce lac que nous avions cru voir scintiller dans la lumière. Toutes les comparaisons désignant une illusion ont été utilisées pour dénoncer cet ego, cette impression de « moi » qui vit ces phénomènes, qui en est affecté, qui est le responsable de toutes les actions, et la libération ou l'éveil est la disparition de ce sens de l'ego. Des phénomènes vont continuer à se produire au niveau des différents *koshas* (revêtements du Soi) mais ils ne sont plus ressentis de façon personnelle ou, disons le mot : égoïste. Pour montrer que cet ego ne se confond pas strictement avec ce que nous appelons ordinairement « égoïsme », on a parfois employé le mot : « égotisme » – conscience égotiste. Il peut y avoir un ego généreux, un ego relativement non-égoïste, mais c'est toujours un ego, c'est-à-dire que l'impression « moi », moi individualisé, moi séparé du reste de la manifestation universelle, subsiste.

La tradition hindoue utilise depuis toujours les deux mots sanscrits *« mukti »* et *« moksha »* qui signifient très précisément « libération ». Et l'ego s'imagine libéré un jour, ce qui n'a aucun sens. Aujourd'hui, cet inutile, vain, irréel et encombrant ego est là. C'est cet ego qui intervient tout le temps pour tout prendre de façon individuelle et, quand nous parlons de libération, l'ego se voit déjà « libéré ». Il se dit que cela doit être un état en effet très heureux, mais l'ego ne peut aucunement se représenter en quoi consiste cette libération, puisque la libération est précisément la disparition de l'ego. Comprenez bien ce paradoxe, pour éviter de fonder pendant des années votre sadhana – votre chemin – sur une énorme erreur : l'ego s'imaginant, lui, ego, libéré. C'est impossible.

Mais vous pouvez déjà entrevoir ce que pourrait être cette libération si vous réfléchissez à une vérité qui va peut-être vous paraître surprenante – tant mieux, parce qu'elle vous frappera plus. La libération que vous, en tant qu'ego, pouvez déjà concevoir consisterait à ce que *vous*, vous libériez tout ce que vous avez fait prisonnier. Entendez cette étrange phrase : la libération, *votre* libération consisterait à ce que vous, vous libériez tout ce que vous maintenez prisonnier. C'est le propre de l'ego de s'emparer de tout ce qui existe, d'instant en instant, pour en faire quelque chose de personnel, pour le prendre personnellement.

Le véritable mécanisme de l'ego est une projection du « moi individualisé » sur tout ce qui n'est pas moi. J'emploierai même l'expression d'impérialisme. L'impérialisme de l'ego est absolu. Le monde entier est perçu en fonction de cette impression de soi-même dont je dis et répète qu'en vérité elle est illusoire. Tout est pris de manière égocentrique. Ce mot le dit bien : c'est l'ego de chacun qui devient pour lui le centre du monde. S'il n'y a plus

d'ego, ce centre-là a disparu et je pourrais employer une autre expression : « cosmocentrique ». C'est le centre même de l'univers, de la manifestation universelle, qui devient notre propre centre. Et ce centre de l'univers, lui, il est partout et il n'est nulle part, il est le même en chacun de vous, en chacun de nous. L'effacement de l'ego est la perte de cette perspective égocentrique et la réalisation de cette perspective cosmocentrique où nous sommes en communion totale et parfaite avec la marche même de l'univers – autrement dit, dans un autre langage, dans laquelle notre volonté se confond parfaitement avec la volonté divine.

Si vous regardez bien – et vous pouvez regarder, vous pouvez voir – le mécanisme consiste en une appropriation du non-ego par l'ego. Ce que j'appelle impérialisme est comme une pieuvre qui étend partout, dans toutes les directions, ses tentacules, et qui se précipite sur tout ce qui se présente pour l'annexer, en faire une affaire personnelle et créer une confusion inextricable entre la réalité et cette intervention de nous-même que nous avons accolée, ajoutée, surimposée à cette réalité. Swâmiji disait : « *Ahamkar*, c'est le sceau du moi apposé sur le non-moi. » Personne ne vit dans *le* monde, chacun vit dans *son* monde – personne ne voit Alain ou Christian, chacun voit *son* Alain ou *son* Christian.

Vous pouvez vous surprendre vous-même dans ce mécanisme. Si vous êtes vigilant, brusquement vous découvrirez en toute certitude ce dont je parle aujourd'hui. D'instant en instant, un événement est là, un fait est là, et sur ce fait vous surimposez quelque chose de vous-même – et ce vous-même est constitué de peurs, de désirs, de « j'aime / je n'aime pas », d'attraction et de répulsion. Chaque fois qu'il y a « j'aime », vous avez créé cette confusion entre le phénomène et vous-même ; chaque fois qu'il y a « je n'aime pas », vous avez créé cette confusion entre le phénomène et vous-même. Ce mécanisme n'est pas de temps en temps à l'œuvre, il est tout le temps à l'œuvre. Si vous n'êtes pas vigilant et si vous ne commencez pas par le découvrir, vous ne lui échapperez jamais.

De tout ce qui existe vous faites votre affaire personnelle et tout devient soumis au pronom possessif – pas seulement ce qui vous appartient légalement. Vous ne pouvez pas regarder un sapin sans que cela devienne votre sapin et qu'il y ait une confusion entre vous-même et le sapin – l'ego et le sapin. Si vous pouviez laisser le sapin être lui-même sans vous mêler indûment à ce sapin, sans projeter sur lui votre inconscient, vos attractions, vos répulsions, pour la première fois vous verriez le sapin.

Regardez les fleurs qui sont dans cette salle. À l'instant même où je regarde ces fleurs, je m'en empare – parce que je les aime, parce que je les trouve jolies. Ou, au contraire, je m'en empare en ne les aimant pas, en les refusant. C'est cette avidité, cette convoitise, qui est le péché fondamental. Et peut-être pouvez-vous déjà un peu mieux comprendre mon affirmation : ce qui

sera *votre* libération sera la libération par vous-même de tout ce que vous maintenez prisonnier de cet impérialisme et dont vous avez fait votre monde personnel – même ce qui ne vous appartient pas en propre et dont vous ne pouvez pas dire « ma voiture, ma maison, mon bureau, mon fils, ma fille ou ma femme ». L'ego s'empare de tout.

Pouvez-vous laisser quoi que ce soit – quoi que ce soit, y compris les êtres humains – libre d'être soi-même ? Ceci est un peu subtil et je vous demande de l'entendre avec un réel désir de comprendre. Laisser un être humain libre, cela ne veut pas dire le laisser libre de faire n'importe quoi. Je ne vais pas, sous prétexte de ne pas être « impérialiste », laisser mon enfant mettre le feu aux rideaux pour jouer avec des allumettes ; je ne vais pas, sous prétexte de ne pas être impérialiste, laisser mon fils faire des dépenses inconsidérées et déséquilibrer complètement le budget du foyer ; je ne vais pas, sous prétexte de ne pas être impérialiste, laisser ma secrétaire expédier une lettre bourrée d'erreurs et d'inexactitudes. Le mental aura vite fait de ramener ce que je dis au niveau le plus grossier et de vous proposer un certain nombre d'arguments qui démentiront complètement ce dont je parle. Tant que vous sentez que vous pouvez intervenir, tant que vous avez conscience d'être l'auteur des actions et d'avoir une certaine influence sur les événements, agissez. Même quand ce mécanisme de l'ego aura disparu, vous serez toujours en mesure d'agir et, comme je l'ai dit souvent, j'ai vu des sages « libérés » intervenir, assez fermement pour interdire, réprimander, empêcher. J'ai vu Swâmiji renvoyer des personnes de l'ashram ; Ramdas aussi. Ne ramenez pas cette liberté à quelque chose de tout à fait grossier.

Un pays colonialiste, tel que la France, a renoncé à son impérialisme et a libéré peu à peu toutes ses anciennes colonies. Vous, vous avez le monde entier à libérer ; et pour cela il faut d'abord que vous vous rendiez compte comment vous vous appropriez, vous asservissez subtilement, mentalement, le monde entier. Essayez de mettre en pratique ce dont je parle aujourd'hui. Vous verrez ce sceau du « moi » sur le « non-moi ». Quand je dis « moi », je parle du « moi » en tant qu'ego limité, individualisé, personnel, et non pas de l'atman, le grand « Je suis ». Au lieu de rester à ma place et de laisser l'autre – quel que soit cet autre – à sa place, je crée ce mélange, tant et si bien que plus rien n'existe en soi-même. Je ne vois plus rien, je ne vois plus que moi partout, indéfiniment. Le sapin existe mais je le recouvre par mon sapin ; Lucette existe mais je la recouvre par ma Lucette ; Monique existe mais je la recouvre par ma Monique.

Vous pouvez peu à peu vous exercer à rendre sa liberté à l'autre et à ne plus faire cette confusion entre ce qui est moi et ce qui n'est pas moi. L'autre est un autre. Chaque être humain, chaque objet, chaque événement, chaque phénomène *est*, en lui-même, sans avoir rien à voir avec moi. Si je n'étais pas là pour en prendre conscience, il serait là tout de même ; il existerait aussi bien sans moi.

Il faut que vous observiez sur le vif ce mouvement au-dehors, ce mouvement centrifuge dans lequel au lieu de rester ici, sur place, centré en vous-même, ni ému par l'attraction, ni ému par la répulsion, vous vous précipitez psychologiquement sur tout ce que vous voyez. Vous regardez simplement la poignée de porte, qui est à neuf mètres de vous, vous voilà déjà à neuf mètres, accroché à cette poignée de porte ; vous avez quitté le centre de vous-même, vous avez été à la périphérie de vous-même et vous avez été jusqu'à la porte. Vous regardez la pendule, vous voilà exilé de votre centre et situé dans la pendule. Ne croyez pas qu'il y ait là-dedans la moindre union ou communion. Il y a uniquement impérialisme. Je prends les exemples que j'ai sous les yeux, qui vous paraissent peut-être insignifiants, mais ce mécanisme est toujours à l'œuvre.

Puis vous verrez que c'est vrai aussi pour des exemples qui vous touchent plus, tels que votre femme, votre enfant, votre patron, votre employé, votre amant, votre maîtresse. C'est la situation générale. Tant que vous n'en aurez jamais pris conscience, vous ne vous douterez pas à quel point ce que je dis aujourd'hui est vrai. Si vous n'êtes pas des chercheurs de vérité, tout ceci est sans intérêt et ce doit être la causerie la plus ennuyeuse que vous ayez jamais entendue. Mais si vous avez vraiment senti que quelque chose est insatisfaisant dans votre vie, dans votre être, dans votre conscience, alors vous pouvez pressentir qu'il y a dans ces paroles une clé importante.

*

L'autre, quel que soit cet « autre », est un autre. Il est peut-être moi en tant qu'atman ou que brahman mais, en tant qu'ego, il n'est certainement pas moi. Le chemin du dépassement de l'ego et de la libération passe par cette nécessité de rendre à « l'autre » sa pleine liberté d'être lui-même, ce qui n'exclut pas le fait, tout en reconnaissant l'autre comme un autre, d'agir si vous sentez cette action utile et juste. *Vous* en tant qu'ego, vous pouvez disparaître complètement ; la Conscience demeure, les phénomènes continuent mais l'ego, qui fait des phénomènes une affaire personnelle, a disparu. Vous êtes là en tant que témoin immuable, permanent et les phénomènes sont là – sans confusion.

Les phénomènes ont existé pour vous depuis la conception ; ils ont même existé dans ce que nous appelons les vies antérieures ; ils existeront encore ce soir, demain, après-demain, jusqu'à votre mort – et ils existeront encore après la mort de votre corps physique. Laissez-les exister ! Et *vous*, vous en serez le témoin, le spectateur. Pour le spectateur, l'histoire est achevée. Vous, vous sentez que vous avez une histoire, un devenir, que vous avez eu des moments heureux, des moments malheureux, que vous avez eu l'impression de

progresser, de ne plus progresser, peut-être même de rétrograder, de descendre la pente, de la remonter. Cette histoire personnelle n'existe que pour l'ego. Les phénomènes ne vous concernent pas réellement. Mais quand je dis : « vous », faites bien attention ; tantôt « vous » désigne l'atman, tantôt « vous » désigne l'ego. Soyez attentifs et ne confondez pas.

C'est ce sens de l'ego qui vous donne l'impression d'avoir une histoire individuelle, avec un passé et un avenir, et que vous avez changé, progressé, pas progressé. Quand l'ego disparaît, pour vous, au sens le plus profond du mot *« vous »*, le devenir est terminé. Vous avez atteint le but, vous avez atteint « l'autre rive », et, par conséquent, le voyage de l'existence est achevé. Mais, en vérité, pour la Conscience, cette histoire n'a jamais existé. Cette histoire personnelle n'a existé que pour l'ego et cet ego est un malentendu, une illusion, qui s'interpose entre le monde phénoménal (ou la réalité relative) et vous en tant que Conscience immuable.

Pour l'instant, cet ego est là. Quand vous dites : « je », vous vous confondez avec les chaînes de causes et d'effets, avec les phénomènes. Vous êtes pris, identifié, sujet au désir, sujet à la peur, sujet à la souffrance ; vous vous souvenez d'avoir eu un passé par lequel vous vous sentez très concerné et qui vous donne la conviction que vous avez un futur. Pour l'atman il n'y a aucun futur. L'atman est immuable. Il ne changera pas, quoi qu'il puisse arriver ou ne pas arriver. Mais, tant que votre conscience est celle de l'ego et non celle de l'atman, vous projetez le passé sur le futur et vous vous représentez, vous, comme ayant encore une histoire devant vous, qui sera peut-être heureuse, peut-être malheureuse ; certaines perspectives vous rassurent, d'autres perspectives vous inquiètent, alors que, pour la Conscience non-dépendante, il ne peut être question ni d'être rassuré ni d'être inquiet.

Voyez-le, cet ego, voyez-le à l'œuvre. Il y a un enseignement à suivre, il y a des découvertes à faire ; il y a des vérités que vous ignorez aujourd'hui et que vous n'ignorerez plus demain. Et dans cette connaissance ou prise de conscience se trouve tout un aspect de ce qu'on peut appeler « chemin », chemin qui concerne en fait une irréalité : cette illusion de l'ego. Pour l'atman, pour la Conscience, il n'y a aucun chemin : la Conscience est déjà là, mais elle n'est pas encore réalisée en plénitude. Attention, méfiez-vous, aujourd'hui vous êtes soumis à cette conscience de l'ego et l'ego s'imagine quelque chose sur cette libération dont il ne peut en fait *rien* se représenter, puisque la libération est la disparition de l'ego. Un ego libéré, cela n'existe pas. Un ego qui a disparu, oui. Comment cet ego peut-il disparaître, c'est toute la question.

Cet ego ne disparaît pas par la suppression, la répression, la négation – certainement pas. Cet ego disparaît en devenant de moins en moins contraignant, de plus en plus fin, jusqu'à ce que tout d'un coup, la rupture de niveau ait lieu, pareille à un éveil – le sommeil est de plus en plus léger et

brusquement se produit l'éveil.

De cet effacement du sens de l'ego nous ne faisons que parler, jour après jour. Mais voyez d'abord que l'ego est là. La fleur n'a rien à voir avec moi en tant qu'ego. Que je sois Arabe, Juif ou Aryen ; que je sois vieux ou jeune ; que je sois riche ou pauvre ; que mes parents m'aient beaucoup aimé ou m'aient martyrisé – cela ne concerne pas la fleur. La fleur est là. Et déjà, si je trouve cette fleur belle, je me suis confondu avec la fleur, je me suis projeté sur la fleur – simplement en déclarant qu'elle est belle. De nouveau, ce que j'aime et ce que je n'aime pas est intervenu. Et, si je dis que cette fleur est belle, je trouverai laide une autre fleur d'un type que je n'aime pas. Je ne serai jamais libéré de ce monstrueux ego qui emprisonne toute la plénitude, toute la liberté, toute la joie, toute la paix.

Alors, puis-je regarder la fleur et la laisser être ? Surprenez-vous, malgré votre bonne volonté pour appliquer ce dont je parle, en train de ne pas permettre à la fleur d'être un autre que votre ego – complètement un autre. Au lieu de vous projeter sur la fleur, rentrez en vous-même : vous êtes ici, la fleur est là, l'autre est un autre, n'a rien à voir avec mon ego, et je lui rends sa totale liberté d'être lui-même.

Il semble par là que vous renforciez encore la dualité. Certainement, il est nécessaire d'établir d'abord très nettement la dualité entre l'ego et le non-ego ; de cette façon seulement, vous pourrez réaliser la véritable non-dualité. Jamais, à la surface, vous ne réaliserez la non-dualité ; la non-dualité ne se découvre que dans la profondeur. Vous aurez beau prendre la fleur, la serrer contre vous, la caresser, l'embrasser – elle restera toujours « un autre ». Mais, si vous lui donnez le droit total de n'avoir rien à voir et rien à faire avec votre propre ego, si vous ne la voyez plus dans une perspective égocentrique mais cosmocentrique – c'est-à-dire d'où l'ego est effacé – *alors*, à un tout autre plan, vous réaliserez l'unité fondamentale qu'il y a entre vous et la fleur. Mais cette unité entre vous et la fleur, vous la découvrirez au plus profond de vous-même, et non pas en vous jetant ou en vous projetant sur la fleur.

Maintenant, nous pouvons prendre des exemples qui nous touchent encore plus qu'une jolie fleur. Nous pouvons appliquer ce point de vue aux êtres humains qui nous entourent et avec lesquels nous sommes en relation. Là, l'ego s'en donne à cœur joie – ou à cœur peine – de ne plus reconnaître à l'autre son altérité et son droit à la différence, et de ne plus maintenir cette séparation, *cette dualité sacrée* entre l'ego et le non-ego. Peut-être, comme nous avons tant parlé de non-dualisme, êtes-vous surpris de m'entendre dire : « cette dualité sacrée ». Oui, cette dualité est sacrée et c'est le crime de l'ego de ne pas la respecter. C'est le crime de l'ego de dire : « moi, moi, moi » et de tout envahir, de tout prendre personnellement, d'apposer son sceau sur tout – mon enfant, mon épouse... Non, mon épouse est une autre, mon enfant est un autre, mon patron est un autre, ma secrétaire est une autre. L'ego n'a aucune

possibilité de s'approprier. Le respect sacré de cette dualité est le seul chemin qui puisse vous conduire à la non-dualité.

Deux vagues seront toujours deux vagues différentes, quoi qu'elles fassent. C'est seulement en tant qu'océan qu'elles ne sont qu'un. En tant que vagues, elles seront toujours deux. *L'ego refuse cette dualité-là*. Et le chemin veut que vous alliez jusqu'au bout de cette dualité. Voyez à l'œuvre ce dérisoire effort de l'ego pour que deux vagues ne soient qu'un – impossible. Nous souffrons de cette dualité, si bien décrite dans les Upanishads : s'il y a deux, il y a peur ; s'il y a deux, deux sont tôt ou tard séparés ; s'il y a deux, l'un des deux peut devenir mon ennemi – ou si l'autre est mon ami, il peut disparaître et me laisser seul ; s'il y a deux, il n'y a pas de sécurité et de paix immuable. Et, parce que l'ego en souffre, il essaie follement de supprimer cette dualité en essayant de prétendre : l'autre vague, c'est moi ! Non. L'autre vague, c'est l'autre vague – et, en tant que vagues, nous sommes absolument séparés et différents. Je dis que la reconnaissance de cette dualité est sacrée. Alors, vous découvrirez la non-dualité en tant qu'océan. Mais aucun ego ne peut ramener à lui un autre ego, jamais. Pas plus mon enfant que le grand amour de ma vie – ou quoi que ce soit que je dise « aimer ».

Essayez, mettez en pratique. Et de cette manière, l'ego disparaîtra sans laisser de trace. À moins que vous ne vous exprimiez en disant : « l'ego s'est transformé en atman », le fini s'est transformé en infini, le limité s'est transformé en illimité. « Transformé » : au-delà de la forme.

Il faut que vous – vous dans ce que vous avez de plus vrai aujourd'hui, de plus pur, c'est-à-dire de plus purifié, de moins mêlé de ce qui n'est pas vous –, il faut que vous regardiez très soigneusement ce mécanisme. Plus vous libérez, plus vous vous libérez ; plus vous reconnaissez que l'autre est un autre, plus vous vous rapprochez de l'unique atman, en qui la dualité est vraiment résolue. Et cette non-dualité, cette communion réelle, ce fondement commun de tout, vous ne le découvrirez jamais par l'impérialisme – même pas dans « l'amour ». Vous pouvez serrer une femme dans vos bras jusqu'à l'étouffer, vous serez toujours deux. Si vous pouvez la respecter jusqu'à lui donner la totale liberté d'être une autre que vous, dans la profondeur de vous-même vous découvrirez que vous êtes « un ». Et si cette femme a la même attitude en face de vous – pourquoi pas ? – elle découvrira aussi qu'elle est un avec vous. Cela, c'est la véritable communion : être un avec.

Si vous ne voyez pas en toute certitude l'aveuglement de l'égocentrisme, vous n'échapperez jamais à la dualité ; vous continuerez à vivre dans cette caricature de non-dualité qui est l'appropriation de l'univers entier par l'ego. C'est sans issue. J'ai retourné la question dans tous les sens, j'ai réfléchi à mes échecs d'autrefois, à ce qui m'avait maintenu dans la limitation pendant des années malgré mes efforts de *sadhana*, à ce qui un jour a fait disparaître cette limite et, je suis maintenant catégorique. Le chemin passe nécessairement par

cette étape : la pleine prise de conscience de ce mécanisme d'appropriation ou d'impérialisme et de ce mélange indu, mensonger, de l'ego avec le non-ego, de « moi » avec tout ce qui n'est pas moi. Cessez ce mélange ; cessez cet adultère ; cessez de vous projeter ; cessez de vous emparer ; cessez de faire de tout votre affaire personnelle – et laissez tout ce qui n'est pas l'ego ne pas être l'ego. Or, en vérité, rien n'est l'ego. Tout est l'atman, mais rien n'est l'ego.

*

Ce que j'ai dit s'applique aussi à ce qui se passe à l'intérieur de vous. Cet ego a une relation également impérialiste avec les phénomènes qui se produisent en vous-même, au lieu de les reconnaître en tant que « productions ». Des chaînes de causes et d'effets produisent un mal de tête, et, au lieu de laisser ce mal de tête être là, quitte à prendre de l'aspirine – ce qui est parfaitement votre droit – vous faites de ce mal de tête une affaire personnelle. Et ici, je connais bien les réactions du mental : « Maintenant je trouve qu'Arnaud commence à aller un peu loin ! Je veux bien qu'il m'interdise de faire une affaire personnelle du comportement des êtres humains qui m'entourent, mais si, en plus, il m'interdit de faire une affaire personnelle de mon propre mal de tête, c'est un peu abusif. »

Si vous voulez être libre de ce point de vue égocentrique, il faut que vous soyez neutre à tout ce qui se passe au-dedans de vous. Certains phénomènes, c'est-à-dire les émotions, disparaîtront un jour complètement. Les émotions disparaissent avec l'ego ou l'ego disparaît avec les émotions – comme vous préférez. L'ego est fait d'émotions et, s'il n'y avait pas d'ego, il n'y aurait pas d'émotions. Si nous laissions l'autre être un autre, où l'émotion (heureuse ou malheureuse) pourrait-elle naître ? L'émotion est l'expression de cet impérialisme de l'ego. Un jour les émotions, en vous, disparaîtront totalement. Mais, pour l'instant, elles sont là. Et vous pouvez reconnaître même l'émotion en vous comme un phénomène produit par des chaînes de causes et d'effets et avec lequel vous vous confondez, dont vous vous emparez, soit pour être encore plus heureux si c'est une émotion heureuse, soit pour le refuser si c'est une émotion douloureuse.

Faites l'expérience : laissez les phénomènes se produire, donnez-leur le droit de se produire, agissez, mais sans impérialisme. Vous verrez se découvrir peu à peu en vous la Conscience non affectée, la vraie Conscience, celle qui était déjà là, qui EST là. Je ne peux même pas dire : qui était là, qui est là et qui sera là ; c'est une Conscience à propos de laquelle on peut seulement employer le présent : qui est là – c'est tout.

Cette Conscience immuable, vous la découvrirez en rendant la liberté. Rendez la liberté à un mal de tête de s'être produit parce que des chaînes de

causes et d'effets ont été à l'œuvre ; rendez la liberté à une douleur dans le dos de s'être produite parce que des chaînes de causes et d'effets ont été à l'œuvre ; et rendez même la liberté à une angoisse de s'être produite en vous parce que des chaînes de causes et d'effets ont été à l'œuvre.

C'est en refusant les souffrances que nous les aggravons, que nous les renforçons, que nous les faisons durer – et que nous n'en sommes jamais libres. Libérez cette souffrance : souffrance, tu ne m'appartiens plus, je te laisse libre. Et cette souffrance disparaîtra d'elle-même. Rendez-lui sa liberté, elle va en profiter soyez-en sûrs, et elle s'en ira. « Ce qui vient s'en va. » C'est vrai de toutes les émotions, sans exception. Une émotion n'est venue que pour s'en aller. Laissez-la libre, ne la retenez pas. Comme d'un nuage qui passe dans le ciel, ne vous en emparez pas.

Voyez ces phénomènes intérieurs à vous, avec lesquels vous vous confondez et vous vous identifiez. Voyez ces différents revêtements du Soi, ces *koshas*, physique, énergétique, mental, intellectuel – jusqu'au revêtement très fin et subtil d'*anandamaya kosha*, l'enveloppe la plus pure, la plus proche de l'atman. Au niveau de tous ces revêtements, il y a une histoire – il y a création, il y a destruction ; il y a mort, il y a naissance.

*

Il est dans les Upanishads une notion dont l'importance n'est pas si aisée à comprendre et qui concerne notamment le sacrifice, l'offrande en oblation. C'est celle de *anna* et *annada* : la nourriture et le mangeur de la nourriture. Swâmiji m'a dit un jour cette phrase, au premier abord surprenante, à propos de cet « anna » et « armada » : « Si vous comprenez de quoi vous vous nourrissez et à quoi vous servez de nourriture, vous avez compris ce qu'il y a à comprendre. » Et les Upanishads nous enseignent : « Le brahman est ce qui ne mange rien et qui n'est mangé par rien. »

Dans la dualité, telle qu'elle se présente, et telle qu'elle doit être pleinement reconnue – l'autre est un autre – vous essayez tout le temps de manger, de dévorer, c'est-à-dire de vous approprier, de faire vôtre ; et vous ne pouvez pas éviter d'être vous-même tout le temps mangé, et que l'autre, quel qu'il soit (être humain ou phénomène naturel), vous mange, c'est-à-dire essaie de s'approprier vous-même. La réciproque est forcément vraie. Et qui dit manger dit, par là-même, digérer, assimiler – et rejeter. Quelle est la meilleure façon de « prendre » de manière personnelle ? C'est de manger – puisque j'en fais ma propre chair et ma propre substance. Vous comprenez bien cela. Je signale en passant, et je vous propose seulement d'y réfléchir si ce thème peut vous toucher, que nous effleurons là une donnée fondamentale et peu comprise du christianisme, celle de l'Eucharistie : « Je vous donne mon corps

à manger, je vous donne mon sang à boire. »

Manger, cela ne veut pas dire seulement manger des carottes ou des pommes de terre. Sinon vous allez très facilement répondre à la question de Swâmiji : « Qu'est-ce que je mange ? De la viande, du poisson, des épinards et des œufs. Mais alors par quoi est-ce que je suis mangé ? Eh bien, aujourd'hui, je ne vois pas trop mais je serai mangé par la vermine quand je serai réduit à l'état de cadavre. » Mais vous n'êtes pas composés seulement d'un corps physique ; vous êtes composés de cinq koshas. Et ce phénomène du mangeur et de ce qui est mangé (*anna* et *annada*) est vrai en permanence et vrai au niveau des cinq koshas.

Comprenez bien que cet impérialisme de l'ego dont je parle consiste à vouloir dévorer, absorber, faire mien. Ah ! Si nous y arrivions !... L'Univers entier nous appartiendrait et l'ego aurait réussi cet exploit d'imiter l'atman et, en tant qu'ego limité, d'avoir conquis l'illimité. En vérité, c'est impossible. Le fini ne va jamais absorber (une autre façon de dire manger) l'infini, le limité ne va jamais absorber l'illimité. Mais, tant que vous n'avez pas vu la folie de cet ego qui tente cette vaine caricature de l'atman et de la non-dualité, vous ne lui échapperez pas. Vous continuerez à être mené par ce mouvement insensé qui cherche toujours à absorber. Vous demeurerez identifiés avec *anna* et *annada*, la nourriture et le mangeur de nourriture.

Beaucoup d'expressions du langage populaire désignent cette grande vérité de *anna* et *annada*. Vous pouvez dire que vous dévorez des kilomètres avec votre voiture ou votre motocyclette. Parfois, ce désir de l'ego se manifeste directement par le fait de manger des gâteaux dans les pâtisseries ou du fromage à la cuisine et certaines personnes en arrivent tout simplement à grossir et à être obèses. Mais cela ne rendra jamais leur corps physique capable de contenir l'univers entier ! Il en est de même pour le corps subtil. Le corps subtil ne peut pas, sur la base de l'ego, contenir l'univers entier – seulement sur la base de la compréhension : comprendre, qui signifie inclure. Mais vous ne pouvez comprendre et inclure vraiment que ce à quoi vous donnez pleinement le droit d'être ; sinon vous l'annexez, sans l'avoir vu, sans l'avoir reconnu – en vous en étant tout de suite emparé, en vous étant tout de suite projeté dessus. Alors voyez : le corps physique éprouve le besoin de manger ; le corps subtil aussi, et de bien des façons. Il essaie de se nourrir de tout. L'un préfère les pommes de terre frites, l'autre préfère les nouilles ; de la même façon, certains corps subtils préfèrent un type de nourriture tel que la gloire et le succès (nourriture qui convenait à Napoléon, conquérant de l'Europe) et d'autres vont préférer se nourrir avant tout de musique. Le proverbe dit : « Chacun prend son plaisir où il le trouve. » Nous pouvons dire aussi : chacun prend sa nourriture là où il peut la prendre.

Regardez bien comment cet impérialisme de l'ego dont je parle aujourd'hui correspond à cette notion, comprise dans un sens subtil, de

manger, dévorer. L'ego cherche tout le temps à se nourrir, autant que les vaches qui n'arrêtent pas de brouter du matin au soir. Voyez la place que tient la nourriture dans la vie naturelle.

Si vous comprenez que vous cherchez tout le temps à manger, à absorber, eh bien vous devez comprendre que la réciproque ne peut pas ne pas être vraie et que, du matin au soir, les autres cherchent à vous manger et à vous absorber. Du matin au soir, en même temps que vous cherchez à vous nourrir en tant qu'ego, du matin au soir, en tant qu'ego, vous êtes « bouffé ». Un médecin est « bouffé » par ses malades, un amant est « bouffé » par sa maîtresse, certaines mères sont « bouffées » par leurs enfants. Mais l'atman, lui, ne mange rien et n'est mangé par personne.

Reprenez à votre compte la parole de Swâmiji : « Arnaud, si vous comprenez de quoi vous vous nourrissez et à quoi vous servez de nourriture, vous avez compris ce qu'il y a à comprendre. » N'en faites pas une parole tellement mystérieuse et ésotérique qu'elle ne vous concerne plus ; ramenez-la à votre niveau. Ce qui est vrai à un niveau est vrai à un autre ; les lois sont les mêmes à tous les plans. Aujourd'hui vous vivez dans cette conscience particulière de l'ego. Voyez à l'œuvre cette grande vérité des Upanishads de *anna* et *annada*, la nourriture et le mangeur de nourriture. Et saisissez que les deux phénomènes sont forcément liés. Si vous voulez manger, vous servez de nourriture à un autre ; c'est inévitable, c'est vrai à tous les plans : physique, vital, mental, intellectuel, sauf l'ultime – l'atman. Vous êtes bien d'accord pour manger tout le temps, vous nourrir de tout ce que vous aimez. Admettez aussi que l'existence se nourrit de vous, les autres se nourrissent de vous.

Physiquement, vous servirez de nourriture à la vermine mais aujourd'hui, vitalement *(pranamaya kosha)*, ce qui « pompe » votre énergie se nourrit de vous ; et au plan mental *(manomaya kosha)*, ce qui suscite en vous des émotions se nourrit de vous. Si vous mangez vous êtes mangé. *Ce que vous saisissez avec avidité, en même temps s'empare de vous*. Un mathématicien qui se nourrit de ses mathématiques sert de nourriture à ses mathématiques ; il est « bouffé » par ses recherches et son travail – inévitablement. Vous voulez être libre ? Libérez. Vous voulez être libre ? Ouvrez les portes. C'est vous qui êtes le gardien de la prison.

En vérité, une vision totale de ce que j'essaie de vous dire aujourd'hui vous libérerait à l'instant même. J'ai vu... C'est fini. Il y a une porte à ouvrir définitivement. Vous ne pouvez pas encore l'ouvrir parce que vous n'êtes pas encore suffisamment unifiés. Vous êtes encore faits de pièces et de morceaux. Dans les textes bouddhiques, on emploie l'expression « la grande collection » pour désigner l'être humain. Cette non-unification vous empêche de mettre totalement et définitivement en pratique ce que vous avez l'impression de comprendre, parce que la totalité de vous ne le comprend pas aussi clairement que l'intellect. Si vous pouviez voir combien ceci est vrai, vous lâcheriez prise

complètement, vous libéreriez et, au même instant, vous seriez libéré. Plus d'ego. Vous accepteriez la loi naturelle, inévitable, de l'échange : vous ne pouvez pas prendre sans donner. Vous êtes amenés, c'est la loi, à vous nourrir, *dans le monde phénoménal* – et à servir de nourriture, *dans le monde phénoménal*. Mais vous découvririez ce qui, en vous, ne mange rien et n'est mangé par personne – ni physiquement, ni subtilement – c'est-à-dire l'atman. Vous découvririez que ce qui ne mange rien et n'est mangé par personne, c'est le fondement universel, immuable, de ce monde phénoménal qui consiste uniquement dans ce double mouvement de *anna* et *annada*. Tout est nourriture et tout se nourrit, au niveau de la multiplicité. Au niveau de l'unique, éternel et infini océan, rien ne mange, rien n'est mangé. Et cela, vous pouvez le découvrir en vous. C'est la sécurité absolue. La mort, c'est simplement un aspect particulièrement important de ce phénomène. Le corps physique est définitivement détruit, il a cessé de se nourrir et il va servir de nourriture. Mais au plan subtil, les phénomènes se poursuivent.

Ne transformez pas mes paroles en un non-sens impossible à mettre en pratique. Physiquement, vous mangez. Mangez ! Mangez de façon juste, ne vous empiffrez pas, mangez les nourritures appropriées – en sachant qu'un jour, c'est vous qui serez mangés. C'est la loi. Au point de vue énergétique *(pranamaya kosha)*, absorbez de l'énergie. L'énergie vous vient avec l'air, avec la lumière, avec toutes les vibrations – tout est plus ou moins porteur de *prana* et ce *prana*, cette énergie, vous êtes plus ou moins capables de vous en nourrir. Nourrissez-vous artistiquement, intellectuellement. Nourrissez-vous de musique, nourrissez-vous d'œuvres d'art. Nourrissez-vous. Mais acceptez que vous servez de nourriture – ne vous révoltez pas. Acceptez, acceptez. Si vous êtes une mère, servez librement et consciemment de nourriture à vos enfants ; si vous êtes médecin, servez de nourriture à vos malades. Donnez-vous consciemment à dévorer. « Il n'y a pas de plus grand amour que de donner sa vie pour ceux qu'on aime. » L'ego crie : « Moi, je veux manger mais je ne veux pas être mangé ! » L'atman dit : « Cela m'est égal, ni je ne mange, ni je ne suis mangé. » Quant aux phénomènes, ils se déroulent selon leur propre loi de causes et d'effets, « la volonté de Dieu », avec laquelle votre volonté, un jour, peut se confondre.

Et puis, vivez de façon juste, c'est-à-dire ne prenez que ce qui vous est nécessaire et laissez chaque chose être elle-même ; n'essayez pas immédiatement de vous en emparer. Je ne parle pas seulement des cas où, manifestement, vous êtes en train de dévorer quelqu'un par votre insistance, vos demandes, vos réclamations. Je dis – et vous pouvez le vérifier – que du matin au soir, vous ne respectez plus la différence, vous ne respectez plus la dualité, et ce n'est pas par l'annexion que vous atteindrez jamais la communion, au contraire. Cet impérialisme de l'ego vous arrache à vous-même, vous arrache à votre propre centre, vous attire de plus en plus vers la périphérie, vers les objets dont vous voulez vous emparer.

Rendez la liberté à ce qui vous entoure et, par là-même, vous vous retrouvez centré en vous-même. Mon amour pour cette fleur m'a arraché à moi-même et me confondait avec la fleur ; ma répugnance pour ce serpent m'a arraché à moi-même et me confondait avec ce serpent. Si je rends la liberté, je me rends la liberté à moi-même. Rendez la liberté à ce que vous n'aimez pas ; rendez la liberté à ce que vous aimez. Ne décidez pas : cette fleur est belle. Vous vous en êtes déjà emparé. Non. Elle « est » ; elle EST. Le chardon est aussi beau que le glaïeul, le pissenlit est aussi beau que le chrysanthème...

Une parole de Maître Eckhart dit : « Vous pouvez profiter de toutes les bénédictions de l'existence si, au même instant, vous êtes prêt à les abandonner immédiatement tout aussi joyeusement. » C'est une autre façon de dire la même chose. Vous pouvez profiter de toutes les bonnes choses de l'existence si, au même instant, vous êtes prêt à accueillir tout aussi joyeusement un événement considéré comme déplaisant. À ce moment-là, vous êtes libre. Vous pouvez entendre cette parole à deux niveaux. Vous pouvez l'entendre – mais c'est bien difficile à comprendre avant de l'avoir soi-même réalisé – comme désignant le « jivanmukta » qui est capable d'être un avec tout, de tout apprécier, le « bon » et le « mauvais ». Et vous pouvez l'entendre comme concernant le disciple engagé sur le chemin – le disciple qui progresse, qui va continuer à vivre dans l'ego mais d'une manière beaucoup plus affinée, l'ego est encore là mais tellement moins contraignant, tellement moins crispé, tellement plus libre. Prenez déjà cette parole comme vous concernant dès aujourd'hui en tant que disciple. Pourquoi est-ce que je vis dans la peur, la culpabilité et que je me frustre ? Accueillez, accueillez ce que vous pouvez recevoir et ce qui vous est donné. Mais accueillez aussi ce que vous n'aimez pas et qui vous est donné. Accueillez les événements heureux ; accueillez aussi les événements malheureux, sans vous révolter. Et quand vous recevez une chose heureuse, prenez-la sans impérialisme, sans convoitise, sans attachement (*moha* en sanscrit), sans en faire une affaire personnelle. Je le reçois dans la liberté ; dans l'instant, c'est là. On ne peut plus dire « prendre » mais « communier ». Dans l'instant, c'est là. Peut-être que, dans une seconde, cela n'y sera pas. C'est là. Si quelque chose d'autre vient, je l'accueille aussi.

Par cette liberté intérieure vous sentirez ce qui est juste, quelle action doit être accomplie. Ce n'est plus l'expression de l'ego avec son aveuglement, ses peurs, ses désirs, son affolement. C'est la réponse neutre et objective aux circonstances, donnée sans quitter ce centre qui ne mange rien et qui n'est mangé par personne.

*

Le mot ego étant au singulier, il peut aisément vous induire en erreur. Le « sens de l'ego » est le dénominateur commun de la « grande collection », de la coexistence en chaque homme de facettes diverses, contradictoires, souvent incompatibles et qui ont les unes pour les autres une ignorance ou un mépris superbes.

Le chemin s'exprime très souvent en termes contradictoires – et cela, vous devez l'accepter. Nous ne sommes pas habitués à admettre que des points de vue différents puissent être vrais en même temps. La logique occidentale affirme : ou c'est comme cela ou ça n'est pas comme cela ; ou deux choses sont égales ou elles ne sont pas égales. Mais la logique orientale est fidèle à la vie, plus complète et plus subtile : cela peut n'être ni différent ni non-différent, cela peut être à la fois différent et non-différent. Nous sommes mentalement déroutés mais c'est seulement si nous acceptons de vivre ces contradictions que nous pouvons aller au-delà.

S'il y a deux termes contradictoires et que vous choisissez l'un en éliminant l'autre, vous restez dans la dualité, vous restez dans le conflit. Est-il possible de se situer en soi-même à un plan de conscience qui voit et qui inclut à la fois ce que normalement on sent comme opposé ou contradictoire ? Acceptez que, si vous vous en tenez aux mots, une vérité puisse être dite un jour, que le lendemain, cette vérité semble contredite par une expression tout à fait différente et que, pourtant, les deux soient justes.

Par exemple, je dis que vous devez trouver l'unification. Et je dis aussi que vous devez accepter la multiplicité. Est-ce qu'il n'y a pas une contradiction ? Je dis que l'ego doit s'effacer et disparaître ; je dis aussi que l'ego doit s'ouvrir, s'élargir, s'épanouir, s'accomplir. Est-ce qu'il n'y a pas une contradiction ? Apparemment, oui. Vous aurez à dépasser la logique ordinaire et à comprendre que la Conscience réelle ou la vie réelle inclut les contraires, réconcilie les opposés, alors que nous sommes habitués à ne penser que par élimination. Regardez bien comment fonctionne notre existence, elle est fondée sur l'élimination ; vous gardez ce que vous aimez, vous éliminez ce que vous n'aimez pas.

La réalisation se situe à un niveau tout à fait différent, non seulement du mental mais même de l'intelligence ordinaire, l'intelligence du technicien, qui est une intelligence objective non troublée par les émotions mais qui demeure encore à l'intérieur des polarités ou des dualités.

La grande question n'est pas de choisir l'unité contre la multiplicité ou la multiplicité contre l'unité, c'est de réconcilier l'unité et la multiplicité. L'unité dont nous parlons est une unité qui ne s'oppose pas à la multiplicité. Je peux reprendre une fois encore l'exemple inépuisable des vagues et de l'océan : d'innombrables vagues sont conciliables avec un seul océan. Ce n'est pas *ou* la multiplicité des vagues *ou* l'unité de l'océan, c'est *à la fois* la multiplicité des vagues *et* l'unité de l'océan. La vision juste voit la multiplicité comme

expression de l'unité. La multiplicité n'exclut pas l'unité et l'unité n'exclut pas la multiplicité. Si nous ne voyons que la multiplicité, nous avons une vision partielle et si, dans un état de méditation ou de samadhi, nous ne voyons que l'unité, tout n'est pas résolu. Selon l'expression hindoue, la réalisation est « *all embracing* », incluant tout.

J'ai dit bien souvent que le point d'aboutissement du chemin pouvait être exprimé par les mêmes termes que le point de départ mais totalement inversés, comme un négatif en photo par rapport à un positif. Au début du chemin, nous nous considérons bien à tort comme une unité. Au cours du chemin, nous découvrons que nous sommes une multiplicité. À la fin du chemin, cette multiplicité se trouve indue dans l'Unité. Mais, entre le début et la fin, il y a bien un moment de retournement. Il faut savoir si nous parlons de la conscience ordinaire dans laquelle vivent les hommes « endormis » ou « aveugles », ou bien si nous parlons de la Conscience éveillée ou bien si nous parlons de la transformation qui représente le passage d'un mode de conscience à un autre.

L'être humain ordinaire n'est réellement conscient ni de sa multiplicité, ni de ses incessants changements. C'est déjà une part du chemin de voir en face cette instabilité et ces contradictions. Mais, si un être humain, brusquement, brutalement, prenait conscience *simultanément* de tous les aspects de lui-même, il serait réellement démantelé. Sa conscience de soi ne pourrait pas le supporter. Il serait atteint de schizophrénie ou autre perturbation grave – peut-être même incurable – qui relève de la psychiatrie et non plus de l'ascèse. La nature a fait en sorte que ces prises de conscience brutales soient exceptionnelles. Parfois elles se produisent prématurément par l'absorption de certaines drogues ; et il est arrivé, on le sait bien, que certains expérimentateurs n'aient pas pu supporter les révélations que la drogue avait apportées, n'aient jamais pu revenir à un état de conscience normale et soient demeurés définitivement incurables.

La vérité, c'est que votre conscience ordinaire inclut très peu ; non seulement elle inclut ou elle comprend très peu de ce vaste monde mais elle inclut et elle comprend très peu de ce qui vous compose. Et c'est cette vérité qui est le fondement des enseignements anciens.

Dites-vous bien que tout ce qui se passe à l'intérieur de vous, vous ne le connaissez pas. Vous êtes dans la situation de quelqu'un qui posséderait une vaste maison et un jardin mais qui aurait toujours vécu dans le jardin et n'aurait jamais pénétré à l'intérieur de la maison.

Vous connaissez les deux mots : exotérisme et ésotérisme. « Exotérisme » veut dire qui relève de l'extérieur et « ésotérisme » veut dire qui relève de l'intérieur ; on dit généralement que les enseignements exotériques concernent le grand public et que certains enseignements ésotériques concernent une minorité et une élite d'initiés. Mais ce qui est exotérique, c'est de ne connaître

que la surface de nous-même ; ce qui est vraiment ésotérique, c'est de connaître l'intérieur de nous-même. Un être humain qui n'est pas engagé sur un chemin d'ascèse et d'éveil peut vivre et mourir en n'ayant jamais connu que la périphérie de son être ou de sa conscience – une toute petite part. Et l'essentiel, une part infiniment plus vaste, demeure inconnu. Un aspect important de la sadhana, c'est la mise au jour ou la prise de conscience de tout cet intérieur que vous ignorez. Le mot « ésotérisme » prend là toute sa valeur.

Tout ce qui compose l'univers se trouve à l'intérieur de vous, au moins à l'état de traces. Un certain nombre de personnages existent en vous, dans les profondeurs. C'est tantôt l'un, tantôt l'autre qui se manifeste, et certains ne peuvent jamais se manifester au grand jour ; leur expression est censurée, interdite. Même si vous êtes d'accord, ne vous dites pas : « Moi, Gisèle, ou moi, Bernard, je connais tous ces personnages. » Dites surtout : « Ces personnages ne se connaissent pas les uns les autres. » Car c'est là l'essentiel. Imaginez un médecin qui recevrait des clients à longueur de journées mais qui s'arrangerait pour que deux clients ne se croisent jamais dans les couloirs, ni la salle d'attente ni même dans l'escalier ; un rendez-vous se terminerait à 10 h et le rendez-vous suivant serait pour 10 h 05. Vous êtes dans cette situation. Un personnage apparaît en vous, parle, décide, disparaît dans les profondeurs de vous-même, et un autre, tout à fait autre, vient à la surface. Ceci est beaucoup plus important qu'on ne l'imagine pendant longtemps ; même si on en a accepté l'idée, on ne peut pas du tout se rendre compte à quel point c'est vrai – et tragique.

Peu à peu, vous faites connaissance – vraiment connaissance – avec ces différents personnages, ceux qui sont flatteurs, ceux qui le sont moins, ceux que l'opinion publique accepte volontiers ou ceux que l'opinion publique réprouve, ceux que la morale prône et ceux que la morale condamne – qui apparaissent, qui disparaissent et avec lesquels vous êtes chaque fois identifié ou confondu.

Vous êtes dans la situation d'un comédien dans un théâtre d'alternance, qui, au lieu d'interpréter tous les soirs la même pièce, joue le lundi « Le Cid », le mardi « Polyeucte » et le mercredi « Andromaque », et qui se prendrait chaque fois pour le rôle qu'il est en train d'interpréter. Il oublierait chaque fois qu'il est Monsieur Paul Dupont, comédien, et par une étrange aberration, se prendrait vraiment pour Pyrrhus ou Rodrigue ou Polyeucte. Quand un protagoniste apparaît, vous vous prenez pour ce personnage ; et quand un autre protagoniste apparaît, vous vous prenez pour ce nouveau personnage en oubliant le rôle que vous avez mécaniquement, non consciemment, joué une heure avant ou huit jours avant.

Le personnage qui, de tout son cœur, prend une décision n'est pas celui qui, ensuite, agit contrairement à cette décision. Ce n'est pas le même personnage qui décide de ne plus fumer parce qu'il a été impressionné par un

article sur le cancer du larynx et le même qui, le lendemain, va acheter un paquet de « Gitanes ». Ce n'est pas le même personnage qui, de tout son être, se tourne vers Dieu au cours d'une retraite sincère dans un monastère de trappistes et le même qui conduit à 160 km/h malgré les limitations de vitesse pour rejoindre une demi-heure plus tôt la femme dont il est tombé éperdument amoureux et pour laquelle il abandonne son épouse et ses enfants.

Ne croyez pas que je prenne des exemples exagérés. J'ai connu moi-même et vécu ces intenses contradictions entre les aspects de moi qui me paraissaient les plus tournés vers la sagesse ou la sainteté, et les aspects de moi qui me paraissent les plus fortement et les plus violemment insérés dans le monde du désir, de la convoitise et de la crainte. Et ceci est vrai pour tout être humain.

*

Est-il possible de trouver une unité compatible avec cette multiplicité de protagonistes ? Au début du chemin, vous allez faire connaissance avec tous ces personnages qui sont en vous – *vous* allez faire connaissance. Mais, si ce *« vous »* est simplement l'un des personnages, il ne fera connaissance avec rien du tout ; il disparaîtra et il sera remplacé par un autre. Bien souvent ce mécanisme n'est pas clair. Il y a un personnage qui lit passionnément Krishnamurti et va même écouter Krishnamurti quand celui-ci fait une conférence à Londres ou en Suisse. Puis ce personnage disparaît et un autre, qui n'a aucun contact avec lui, aucun, réapparaît à sa place. Ce qui, en vous, peut réellement avoir la connaissance de ces différents protagonistes ne peut pas être un personnage parmi les autres, même pas le personnage qui lit Krishnamurti ni celui qui ressent un sentiment si fort en regardant une photo de Mâ Anandamayi ou de Ramana Maharshi.

Je vous en prie, trouvez dans vos souvenirs vos propres exemples, comment, certains jours vous avez vu, pensé, senti d'une façon et comment, quelques heures plus tard, parfois quelques instants plus tard vous avez vu et senti d'une façon tout à fait différente. Il est indispensable qu'un « vous » nouveau, qui ne soit aucun des personnages en question, apprenne à les connaître ; qu'un « vous » nouveau soit là, identique à lui-même, immuable, à mesure que ces personnages se remplacent les uns les autres, et que ce « vous » soit pleinement conscient du mystique en vous, de l'ambitieux en vous, du criminel en vous, du débauché en vous, de l'assoiffé de pureté en vous, de l'enfant perdu en vous.

Souvenez-vous qu'un certain nombre de ces personnages n'ont jamais le droit à la parole directement. Ils agissent dans la profondeur, clandestinement, en cachette et ne peuvent jamais se manifester à visage découvert. Si vous

voulez les connaître, il faut leur donner leur chance de s'exprimer et de dire ce qu'ils ont à dire – complètement.

Ces personnages se succèdent, se remplacent les uns, les autres, parfois très rapidement, cent fois dans la même journée. Parfois un personnage paraît avoir la prééminence pendant un mois, deux mois ; puis il disparaît complètement et un autre a la prééminence pour six mois. Ces remplacements se font à différentes échelles et différentes périodicités. Mais ces manifestations ont lieu dans le temps, dans la succession ; les circonstances, les stimuli extérieurs amènent l'un ou l'autre à la surface. Vous décidez de faire une retraite dans un monastère ; le cadre du monastère, l'architecture, le mode de vie, le silence, les offices orientent vos pensées et vos sentiments dans une certaine direction – c'est-à-dire font apparaître à la surface un personnage qui était latent en vous mais qui ne s'était peut-être pas manifesté jusque-là.

Vous allez pour la première fois dans ce monastère, et vous découvrez un aspect de vous que vous ne connaissiez pas. Vous vous connaissiez comme un séducteur assez porté au flirt, comme un ambitieux professionnel, comme un homme courageux mais assez coléreux. Et vous vous découvrez, dans ces circonstances nouvelles, des sentiments que vous n'aviez pas éprouvés, des pensées qui ne vous étaient jamais venues à l'esprit, une vision nouvelle du monde. Bien que le monastère soit propice à la présence à soi-même, beaucoup plus propice que les conditions ordinaires de l'existence, il est possible qu'une fois de plus vous soyez identifié à ce personnage, que vous vous preniez vraiment pour ce personnage en oubliant tous les autres qui, momentanément, sont dans la coulisse.

Dans certains monastères, aucune femme ne pénètre ; pendant quinze jours, trois semaines, vous oubliez complètement la réalité du sexe féminin. Puis, vous quittez le monastère, vous prenez votre voiture ; vous avez soif, vous êtes un peu fatigué ; « Tiens, je vais m'arrêter et je vais prendre un thé. » Vous garez votre voiture, vous rentrez dans le café et il se trouve que la serveuse est assez jolie, et légèrement vêtue. Et voici qu'un tout autre personnage remplace le mystique avec lequel vous vous étiez confondu pendant quinze jours ou trois semaines. Le mystique a totalement disparu et c'est un autre visage avec des émotions différentes, des pensées différentes, des attitudes physiques différentes, qui apparaît – complètement différent ! Qui se préoccupe de savoir s'il est beau, s'il a de l'allure, s'il peut attirer et qui est très intéressé par le sex-appeal de cette femme. Et qui, s'il osait lui adresser la parole ou s'il pouvait la séduire, serait prêt à passer la nuit avec elle – quitte à donner un coup de téléphone en disant carrément à votre propre épouse « Excuse-moi mais je reste une journée de plus au monastère ». Le mensonge qui eût paru impossible, impensable deux jours avant devient naturel pour ce personnage-là.

Je pourrais prendre des exemples à l'infini. Je vous demande de trouver les vôtres dans votre propre existence. Vous verrez que des protagonistes totalement contradictoires qui ne se recoupent parfois sur aucun point, existent en vous. Vous êtes l'un, vous êtes l'autre, mais jamais tous en même temps.

Certains personnages diminuent avec l'âge, avec l'expérience – et disparaissent. Le personnage de votre enfance pour qui une seule chose au monde existait, le patin à roulettes, a probablement disparu en vous. D'autres personnages apparaissent. Il y en a un qui apparaît à la puberté : c'est le coureur de femmes ou l'aguicheuse d'hommes. Certains vieillissent mais sont là de la naissance à la mort, notamment ceux que nous avons amenés des samskaras d'existences antérieures.

Une première étape consiste à maintenir une conscience identique à elle-même à travers l'apparition et la disparition de ces personnages différents. Et vous comprenez bien que cette conscience est forcément d'un autre ordre, sinon elle serait balayée. Nous ne pouvons pas dire que le personnage passionné de prières et de mysticisme qui a régné pendant nos trois semaines au monastère de trappistes soit capable d'assumer notre cheminement, puisqu'il s'est volatilisé au moment où nous sommes entrés dans le bistrot, une heure après avoir franchi la clôture. Il n'en reste plus trace que comme un souvenir, une nostalgie, un malaise à l'arrière-plan, et c'est l'homme sensuel qui l'a entièrement remplacé.

Une vision d'un autre ordre peut coexister avec l'apparition ou la disparition de ces personnages et les reconnaître. Pour cela, il ne faut ni les refuser ni les juger. Il faut avoir le respect sacré de la vérité. Cette première partie de la sadhana s'accomplira dans le temps, dans la succession. À onze heures du matin, c'est le personnage calme, serein et plein d'amour pour les enfants qui se manifeste ; à sept heures du soir, un personnage nerveux que les enfants fatiguent, qui ne les supporte plus, a pris le dessus. Je suis conscient dans un visage de moi-même, et je suis conscient dans un autre visage de moi-même. Cette conscience, qui est compatible avec tous ces visages, n'est aucun de ces visages dont l'un apparaît, l'autre disparaît.

*

Demandez-vous maintenant ce que serait votre conscience de vous si tous ces personnages étaient présents simultanément. Si vous essayez vraiment de vous le représenter, si vous le sentez profondément, vous ne pouvez pas ne pas dire d'abord que c'est impossible. Tels que vous êtes, pendant des années, constitués, si vous êtes honnêtes, vous devez voir que ce n'est pas possible. Ces personnages ne peuvent pas coexister simultanément. Mais

l'« ésotérisme », c'est cette plongée à l'intérieur de nous-mêmes que nous n'avions jamais faite. Non seulement nous avons pris totalement conscience de ces différents aspects de nous-mêmes qui apparaissent et disparaissent ; mais nous avons pris conscience aussi des aspects de nous-mêmes qui normalement ne peuvent même pas se manifester. Nous avons été les chercher dans nos profondeurs et nous les avons ramenés à la lumière et à la surface.

Un jour l'un, un jour l'autre – et tout cela, c'est nous. Nous sommes cette multiplicité ; nous sommes cette « grande collection », ce « parlement », nous sommes ces incompatibilités, ces contradictions. Je vous assure, en pesant mes mots, que si vous pouviez tout de suite le voir, le vivre, il y aurait de quoi devenir fou. Vous avez l'illusion d'une certaine unité, d'une certaine cohésion. Si des personnages aussi contradictoires pouvaient être présents simultanément en vous, vous auriez l'impression d'être, en effet, démantelés, pulvérisés, éclatés. Et pourtant, c'est votre vérité. Il faut donc avoir déjà un très grand entraînement à la prise de conscience pour pouvoir être situé dans un axe central, qui est réellement nous (*swarupa*) et qui n'est rien de particulier ; qui n'est ni nous « bon », ni nous « méchant », ni nous « aimant », ni nous « haïssant », ni nous « mystique », ni nous « pornographique » – rien de tout cela. Qui est vraiment la Conscience non identifiée, capable de passer de l'un à l'autre, de voir l'un, de voir l'autre – Conscience réellement libre. Tant que vous vous prenez pour les sensations, les émotions, les pensées orientées dans certaines lignes de causes et d'effets qui vous définissent, vous ne pouvez pas faire face à une réalisation comme celle dont je parle. Une croissance intérieure, un éveil intérieur préalable sont nécessaires.

Il y a l'atman, le vide, la Conscience ; il y a la multiplicité et les formes ; et, entre les deux, il y a un lien qui pourrait très bien ne pas exister, et qu'on appelle *ahamkar* ou l'ego. Dites-vous que cet *ahamkar* ou ego, c'est votre expérience habituelle, ordinaire, que pendant longtemps vous ne songez pas à mettre en cause tant elle s'impose à vous. Cet ego est appelé à disparaître, parce qu'en vérité il est inutile ; il est même illusoire, irréel. Mais c'est ce qui constitue votre seule expérience ; c'est ce que vous considérez aujourd'hui comme vous-même ; et c'est ce qui établit une apparence de cohésion entre ces différents aspects contradictoires latents dans les profondeurs.

Si les habitudes émotionnelles et mentales de cet ego sont trop brutalement mises en cause, c'est votre possibilité même de vous exprimer, de vous manifester, de vous insérer dans le monde qui est compromise. Il n'y a aucun doute que si l'on suit un chemin de connaissance de soi et de transformation intérieure qui ne se contente pas de quelques petites retouches à la surface, il y a danger. Tout ce qui est efficace est dangereux et, comme on dit en Inde, tous les poisons peuvent être utilisés comme médicaments mais tous les médicaments peuvent être des poisons.

Si vous êtes habitués à l'identification, vous êtes à peu près à l'aise quand vous êtes dans un personnage ; vous êtes à peu près à l'aise quand vous êtes dans un autre personnage. Mais cette aisance, bien sûr, n'est jamais parfaite parce que, pour un personnage qui est à la surface, les autres dans l'inconscient essaient de gratter à la porte, se rappellent à votre bon (ou à votre mauvais) souvenir et vous empêchent d'être totalement unifié. Mais votre non-unification tragique, vous ne la ressentez pas vraiment. Vous la ressentez un peu, ce qui fait que vous n'êtes jamais dans un état de perfection, jamais complètement un avec vous-même ni un avec la situation. Ces personnages à l'arrière-plan, bien que n'ayant pas droit à la parole, sont suffisamment présents dans la coulisse pour vous empêcher d'être complètement en paix.

L'expérience réelle du conflit est relativement rare. Par moments, oui, vous vous êtes sentis divisés, déchirés, entre une moitié qui veut et une moitié qui ne veut pas : J'y vais, je n'y vais pas ? Je le fais, je ne le fais pas ? Mais ce n'est pas tout le temps comme cela et, parmi ces nombreux visages, ce ne sont jamais que deux personnages qui se manifestent au même moment.

Si vous pouvez ne plus être identifiés, si vous pouvez être conscients de ce qu'il y a d'immuable en vous dans une circonstance et quand un personnage apparaît à la surface, puis de nouveau conscient de ce qu'il y a d'immuable en vous dans des conditions différentes et quand un autre personnage apparaît, vous allez vous situer de mieux en mieux dans cette Conscience libre. Celle-ci est toujours là comme possibilité mais n'est pas toujours là en plénitude, faute de vigilance. Un jour, votre liberté intérieure par rapport à toutes les formes auxquelles vous vous identifiez aujourd'hui sera suffisante pour que vous puissiez vivre *simultanément* la réalité de tous ces personnages contradictoires. Mais comprenez bien que c'est une expérience extraordinaire et dramatique. Si cette expérience venait trop tôt, elle serait insupportable – insupportable. Votre raison sombrerait dans l'expérience, tellement ce serait conflictuel et déchirant. Il faut toute une préparation, toute une habitude de se situer dans la Conscience libre – conciliable avec toutes les formes par le fait même qu'elle est sans forme – pour pouvoir assumer ces contradictions et ces conflits.

Une image m'a été donnée par l'une d'entre vous, celle d'un éventail qui se déploie. Cette image est très juste. Représentez-vous un éventail ; voyez le fermé ; toutes les parties de l'éventail sont là les unes sur les autres ; et il y a un axe qui les joint, un rivet autour duquel ces éléments de l'éventail peuvent pivoter. Vous pouvez voir un des feuillets, un autre, sur lesquels sont certains décors. Dites-vous bien que cet éventail est assez épais et que, sur chacun de ces éléments, se trouve un des personnages en question. Sur l'un vous verriez le mystique pour qui une seule chose compte : le don absolu de soi dans l'amour de Dieu et l'amour des autres. Sur un autre feuillet, vous verriez l'être pour qui une seule chose importe : être aimé (je t'aime, tu m'aimes, oui je

t'aime, dis-moi que tu m'aimes, dis-le-moi encore, oui, oui, je t'aime). Sur un autre feuillet encore, vous verriez le criminel qui existe en tout être car tout être veut tuer ce qui est pour lui cause de souffrance : votre petit frère qui en naissant vous a volé tout l'amour de votre mère, votre mari qui vous fait tant souffrir par ses infidélités, votre père qui vous a étouffé de son autorité pendant toute votre jeunesse et votre adolescence. Le criminel est en vous. Et le criminel lui-même, il est purement criminel. Il est uniquement l'expression du désir de tuer. Puissiez-vous le voir face à face... Mais, avec tout ce que l'éducation et la morale ont déposé en vous, ce serait absolument inacceptable.

En ce qui me concerne, je l'ai vu un jour, le criminel. J'étais à l'ashram, j'avais une de ces « bombes » modernes qu'on utilise pour tuer les mouches, les moustiques, les insectes et, comme un fou sadique armé d'une mitrailleuse, non seulement je tuais les moustiques mais je courais dans tout le jardin de l'ashram à la recherche de n'importe quel papillon, n'importe quelle bête inoffensive et qui n'aurait jamais pénétré dans ma chambre exactement comme un assassin déchaîné dans la vie ou dans un film. Je me suis surpris tout d'un coup, mais pendant un long moment, j'étais emporté, je ne le voyais pas, courant ici, courant là. Il n'y avait qu'une chose qui comptait : un papillon de plus ! Pschutt... jusqu'à ce qu'il tombe. Ce n'est que le lendemain, auprès de Swâmiji, que j'ai su qui vraiment je voulais tuer, au fond du cœur. Et je n'ai pas pu douter que je voulais réellement le tuer et que, si ce personnage-là en moi avait eu pleine licence pour venir à la surface, il y a longtemps que le crime aurait été commis ! Et vous savez bien que, de temps en temps, des crimes sont commis – sinon il n'y aurait ni avocats ni Cour d'Assises.

Je parle aujourd'hui d'une expérience exceptionnelle où *tous* ces personnages sont présents ensemble parce que l'éventail est entièrement déployé. D'abord vous faites connaissance avec l'un, puis connaissance avec un autre, ensuite encore avec un autre, et l'un disparaît, et l'autre revient. Vous faites connaissance dans l'existence et vous faites connaissance par la plongée dans l'inconscient pour connaître les personnages qui ne sont jamais venus à la lumière. Un jour tout ce qui vous compose apparaît simultanément à votre conscience. Il y a là une expérience déchirante dont le mental habituel est absolument incapable. Elle est le fruit d'années d'effort de connaissance de soi, de plongée intrépide dans les profondeurs et de mise au jour des visages cachés.

Cette mise au jour elle-même peut être perturbante parce qu'on cesse de dormir ; on doit s'assumer tel que l'on est, ne plus nier ce qui ne nous convient pas. Grandir, c'est acquérir une liberté à l'intérieur de soi-même, qui permet à la conscience de circuler sans entraves à travers tous les niveaux plus ou moins profonds accessibles à l'être humain, tous les plans de la réalité qui se trouvent en nous.

Autrement dit, notre conscience se situe dans cet axe autour duquel pivotent les différents feuillets de l'éventail. C'est pourquoi les Upanishads insistent tellement sur le centre, la « conscience axiale », le moyeu autour duquel tourne la roue, mais qui demeure immobile. Cette conscience est compatible avec toutes les formes mais elle n'est aucune forme particulière plutôt qu'une autre. Quand vous avez vécu, ou si vous vivez un jour, cette prise de conscience totale et simultanée de tout ce qui vous compose, au lieu de n'en avoir jamais qu'une vue partielle même si elle plonge un peu dans la profondeur, à ce moment-là vous devenez un être total – et seulement à ce moment-là. Il me vient à l'esprit un mot anglais que j'ai entendu bien des fois, c'est le mot *whole*, qui veut dire « total » ou « complet » ; jusque-là vous n'êtes que partiel.

*

Si vous ne vous comprenez pas vous-même, en totalité, comment pouvez-vous comprendre le reste de l'univers ? *Vous ne comprenez au-dehors de vous que ce que vous avez déjà compris en vous*. Si vous avez, en vous, accepté le personnage religieux, vous comprenez les autres êtres religieux ; mais vous pouvez être très religieux et ne comprendre absolument pas les athées, les obsédés sexuels, les assoiffés d'argent. Vous devenez un être religieux qui, n'ayant jamais pris conscience de ces personnages-là en lui, les ayant simplement emprisonnés dans les sous-sols, refuse tous ceux qui ne pensent pas comme lui ; autrement dit, vous devenez un pharisien tel que les Évangiles nous les dépeignent et toute attitude comparable à celle du Christ, qui avait le même regard d'amour pour les publicains, les prostituées et les bien-pensants, vous paraît choquante. Vous devenez un être religieux qui ne comprend que les êtres religieux fonctionnant comme lui, et qui refuse tout le reste.

Pourtant, soyez sûrs que la totalité de l'humanité est toujours en vous, plus ou moins exprimée dans des équilibres différents. Mais ce que vous refusez d'accepter consciemment en vous, vous refusez de l'accepter consciemment au-dehors *parce que le dehors vous renvoie à vous-même et vous oblige à refuser encore plus*. Si vous avez tout accepté en vous, si vous avez vu consciemment que l'univers entier était en vous, le meilleur du meilleur, le pire du pire, *tout* – vous connaissez, au vrai sens du mot connaître qui signifie « être consciemment », tout, et par conséquent plus rien ne vous est étranger ; plus rien. Le criminel n'est pas un autre pour vous : vous l'avez rencontré en vous. L'idéaliste n'est pas un autre pour vous : vous l'avez rencontré en vous. Le mystique n'est pas un autre pour vous : vous l'avez rencontré en vous. Le vaniteux n'est pas un autre pour vous vous l'avez rencontré en vous.

C’est la même conscience qui accepte la totalité de ce qui est en vous et qui accepte ce qui est au-dehors de vous. Et vous avez découvert que la valeur suprême, c’est cette conscience-sans-ego elle-même, en laquelle et par laquelle tout est résolu – tout – puisqu’elle est libre. Seule cette conscience est vraiment vous-même. Vous avez traversé une étape où la conscience de soi habituelle, endormie, a paru en effet être démantelée, parce que tous les aspects de vous ont été présents au même moment, au lieu qu’un seul vienne à la surface. Dans la pleine acceptation de ces contradictions, vous avez découvert la totalité et vous avez découvert l’unité. Tous ces aspects de vous-même sont éclairés par la même Conscience. Ces aspects sont changeants, ne sont que l’expression de chaînes de causes et d’effets ou d’actions et de réactions ; c’est un flux ; « on ne se baigne jamais deux fois dans la même rivière ». Et qu’est-ce qui est vraiment réel, immuable ? Qu’est-ce qui *est*, en soi, par soi, ne dépendant de rien ? C’est cette conscience ou cette vision qui peut tout comprendre, dans les deux sens du mot « comprendre » : inclure, et aller au cœur même de ce que nous avons jusque-là considéré comme un autre que nous.

Alors vous pouvez dire que la phrase : « la conscience inclut l’univers entier » a enfin un sens pour vous. L’univers entier est déjà là en vous mais vous ne l’incluez pas. Si vous le comprenez, si vous l’incluez, la différence entre intérieur et extérieur n’est plus celle qu’elle était jusque-là. Et, parce que vous avez découvert en vous le secret de l’être, vous voyez – et cette vision ne peut plus jamais être voilée – que le secret de l’être est le même en chacun. Chaque homme n’a de lui qu’une conscience partielle mais vous, vous avez de lui une conscience totale. Au moment où l’être triste est en face de vous, vous vous voyez l’être triste, l’être gai, toutes les facettes. Au moment où l’être violent, hargneux, est en face de vous, vous, vous voyez aussi l’être plein d’amour. Celui qui est en face de vous ne connaît de lui que l’aspect qui se manifeste à un moment donné. Mais vous, vous voyez la totalité de l’autre ; non seulement le personnage dont il est momentanément conscient mais tous les personnages dont lui n’est pas conscient, qui existent en lui, et dont vous avez pris conscience en vous. Quand vous êtes devenu « total », vous voyez chaque être humain comme « total » ; alors que, quand vous restez « partiel », vous voyez chaque être humain comme « partiel ». C’est vous dire à quel point votre vision est fragmentaire, pauvre, limitée ; à chaque instant, vous ne voyez qu’une petite partie de vous, vous ne voyez qu’une petite partie de l’être qui est en face de vous. C’est cette petitesse en vous qui rencontre la petitesse chez l’autre ; c’est cette surface en vous qui rencontre la surface chez l’autre.

Il est vain de vouloir comprendre les autres sans s’être compris soi-même. C’est bien pourquoi tout l’enseignement ancien, pas seulement celui de la Grèce, est fondé sur le commandement suprême : « Connais-toi toi-même », ou : « Si tu te connais toi-même, tu connaîtras le secret de l’univers entier ».

Découvrez en vous la totalité, simultanément. Et découvrez la conscience libre. Dans cette découverte de la totalité, au vrai sens du mot découverte (voir ce qui était là mais qui était voilé), l'ego disparaît – puisque l'ego n'est fait que de séparation, que d'opposition, que de petitesse, que de refus. Si l'ego peut inclure la totalité de vous-même et la totalité de l'univers, où est l'ego au sens de « moi-par-rapport-à-tout-le-reste » ? L'ego a disparu. Mais il faut que vous acceptiez qu'après une préparation plus ou moins longue suivant que vous êtes plus ou moins mûr, vienne un moment où les formes habituelles, endormies, de la conscience, craqueront de partout avant qu'une nouvelle harmonie se soit définitivement établie en vous entre la conscience et les différentes chaînes de phénomènes au plan des différents corps physique, psychique, qui constituent un être humain incarné dans cette manifestation.

Il y aura inévitablement un passage que j'ai souvent comparé à la chrysalide intermédiaire entre la chenille et le papillon, et qui apparaît comme la mort du vieil homme et la naissance de l'homme nouveau, comme une trans-formation, comme une méta-morphose – au vrai sens de ces deux mots. La forme ancienne de la conscience s'efface et une conscience vide, libre, une conscience sans forme se révèle, à l'intérieur de laquelle les formes multiples peuvent naître et disparaître.

Si vous êtes devenu une totalité, si vous vivez dans la totalité de l'univers, si, chaque fois que vous rencontrez un être humain, c'est la totalité de vous-même qui rencontre la totalité de cet être humain, vous devinez bien que les actions ne peuvent plus être les mêmes. L'action d'un être partiel, vivant dans la peur de sa propre profondeur et rencontrant un autre être partiel, est forcément une action imparfaite. L'action d'un être total, libre de toute peur, et *rencontrant partout un autre lui-même*, ne peut être qu'une action différente. Vous ne pouvez peut-être pas encore comprendre vraiment ce qu'est cette action puisque vous n'en avez pas l'expérience, mais vous pouvez au moins sentir que l'action du sage ne répond plus aux mêmes lois que les réactions habituelles.

Certainement, un jour, tous les aspects de cette multiplicité changeante que vous êtes seront réconciliés dans cette conscience immuable ; et *les* formes de conscience seront réconciliées dans *la* conscience. Mais cette réelle unification passe d'abord par la perte de la fausse unification qui n'est qu'une illusion. Et vous aurez d'abord à assumer votre multiplicité et vos contradictions. Cela demande beaucoup de courage, de détermination, et de persévérance. Cela demande des points d'appui, un enseignement, un guide – mais c'est un chemin qui ne peut pas être évité.

Dieu sait si l'homme moderne a mis au point des techniques pour se faciliter l'existence, depuis les tracteurs et les moissonneuses-batteuses jusqu'aux machines à laver la vaisselle, aux téléphériques et aux ordinateurs. Mais, en matière de connaissance de soi et d'éveil intérieur, aucun progrès

technique ne sera jamais possible et ce qui était vrai il y a trois mille ans est toujours vrai aujourd'hui. Les transformations du monde depuis quelques siècles ne concernent que la surface de la vie et ne concernent pas – et ne concerneront jamais – l'éveil intérieur et la conscience de la totalité. Et c'est un chemin que personne ne peut faire pour vous ; il n'y a que vous qui puissiez vous connaître. C'est la grande aventure de l'existence, mais c'est une difficile aventure qui n'accepte pas le dilettantisme ou l'amateurisme.

*

Si vous voulez découvrir l'unité, découvrez d'abord la multiplicité, la contradiction et le conflit – et n'entrez pas en conflit avec le conflit. Situez-vous dans l'axe, situez-vous au centre, situez-vous dans ce pivot ou ce rivet autour duquel se déploient tous les feuillets de l'éventail, de plus en plus, de mieux en mieux, jusqu'à ce que vous puissiez tout comprendre. Et si vous voulez tout comprendre, il suffit que vous compreniez tout en vous.

Qu'est-ce qui est mis en cause par la « libération » ? Vous le voyez bien, ce n'est pas l'intelligence – un sage ne devient pas un idiot. Ce n'est pas la capacité du cœur à aimer, à compatir – un sage n'est pas transformé en brute. Ce ne sont pas les fonctionnements physiques – un sage se meut, respire, s'exprime à travers son corps. Qu'est-ce qui est mis en cause, qu'est-ce qui peut être dissocié, démantelé ? Ce sont uniquement des mécanismes inutiles et, en vérité, irréels, surajoutés. La réalité comprend les phénomènes et la conscience qui les éclaire ; et entre les deux se trouve un certain mode de conscience limitatif qu'on appelle très précisément l'ego ou le mental, et qui vient voiler la totalité pour ne plus rendre perceptible qu'un fragment. C'est uniquement cette conscience inutile et illusoire qui est démantelée. Rien de réel n'est jamais détruit.

Le langage qui vous parle de mort et de résurrection, de destruction de l'ego, ne doit pas vous induire en erreur. Un morceau de corde traîne dans la campagne au crépuscule, vous le prenez pour un serpent, et vous organisez toute votre existence autour de ce serpent. Vous faites mettre des grillages à toutes les fenêtres de votre maison pour que le serpent ne puisse pas pénétrer et vous achetez un appareillage coûteux et compliqué pour vous emparer du serpent tellement vous êtes convaincu que sa peau va être vendue cher à un maroquinier. Et ensuite, on vous demande de renoncer à cette totale illusion qui vous a fait voir dans la pénombre un serpent au lieu d'une corde. Qu'est-ce qui est détruit ? C'est uniquement cette illusion. Mais, tant que vous êtes cramponné à cette illusion, tant que votre existence est fondée sur la réalité de ce serpent qui n'existe pas, ce qui vous rapproche de la vérité vous apparaît comme une menace – c'est tout votre monde qui est mis en cause : s'il n'y a

plus de serpent, mes protections s'avèrent inutiles et tous mes projets de vente de la peau du serpent à un maroquinier s'avèrent vains. En ce sens, vous avez l'impression de perdre quelque chose. Mais qu'est-ce que vous perdez ? Rien ! Une illusion. Qu'est-ce qui est détruit ? Rien ! Une illusion.

Si vous entendez bien le langage qui parle de mort et de destruction à propos du chemin, il n'y a jamais qu'une illusion qui peut mourir, il n'y a jamais qu'une illusion qui peut être détruite. Ce qui est réel ne peut être détruit. Détruisez le destructible – et vous découvrirez l'indestructible. Laissez l'illusion se détruire – et la réalité se révélera. Ne soyez pas impressionnés par le mot « démantèlement ». Je pense que « démantèlement de l'ego » ferait une très bonne définition du mot « schizophrénie » pour un petit dictionnaire. On n'a jamais considéré que la sadhana était destinée à conduire en clinique psychiatrique. Éveillez-vous du rêve tragique qui vous maintient dans la souffrance et retrouvez votre Être essentiel, invulnérable, indestructible, totalement libre, *egoless state*, l'état-sans-ego.

Egoïsme et infantilisme

Il est aisé de parler « métaphysiquement » de l'ego et du bienheureux état-sans-ego (*egoless state*). Mais l'ego (*ahamkar*), c'est d'abord l'égoïsme et le non-égoïsme. Ce mot égoïsme est un peu difficile à utiliser parce que nous y sommes habitués depuis notre enfance. On nous a enseigné qu'il ne fallait pas être égoïste, que nous devions prêter nos jouets, accepter de donner aux autres, partager, et cet enseignement nous paraît un enseignement primaire, alors qu'en fait c'est le grand enseignement, la sagesse suprême. Quand vous abordez certaines vérités, sachez remettre en question ce que vous avez reçu dans votre enfance, parce qu'il s'agit d'autre chose que ce dont vous vous souvenez.

Aussi bien pour les hindous que pour les bouddhistes, la libération est la disparition de cet « ego ». Ce mot latin devenu un mot français et un mot anglais est un mot qu'on entend dans les ashrams au moins autant et probablement plus que les termes « karma », « dharma » ou « yoga ». *« Ego free »* ou *« egoless »* : libre de l'ego. Il peut y avoir un ego apparemment altruiste, apparemment généreux, mais qui demeure un ego.

Vous devez bien entendre une vérité très simple ; si vous l'entendez bien, et qu'en même temps vous êtes un peu sincères, vous ne pouvez plus ne pas vous engager sur le vrai chemin. On nous a tellement dit combien c'était un horrible défaut d'être égoïste, que nous n'admettons pas volontiers que nous le sommes. Et ce que vous devez entendre, très simplement, c'est que l'être humain – même celui qui a un peu de générosité – est égoïste. On nous a dit que c'était mal de voler – et je suis certain que vous ne volez pas ; on nous a dit que c'était mal de mentir – il se peut que la plupart d'entre vous ne mentent pas ou mentent peu. Par contre, la définition de l'homme qui n'a pas accompli un travail intérieur d'une forme ou d'une autre, c'est d'être complètement égoïste. Voilà. Tout est là.

La distinction entre égoïsme – l'égoïsme dont on dit aux enfants qu'il faut se débarrasser – et égotisme – par opposition à l'état-sans-ego, permet d'attirer notre attention sur le fait que nous pouvons être apparemment peu égoïstes, et, en même temps, vivre dans cette conscience de l'ego qui doit être dépassée. Mais cette subtile différence fait que nous pouvons facilement rêver de l'état-sans-ego, tout en ne mettant pas en cause notre égoïsme. Et il vaut mieux dire que c'est la même chose : tant qu'il y a ego, il y a égoïsme.

Le rôle essentiel de l'éducation c'est d'« éduquer » (conduire hors de) les enfants hors de cet égoïsme. Malheureusement, dans les conditions actuelles,

notre éducation n'a pu être ce qu'elle aurait dû être et ce qu'elle aurait été dans certaines sociétés et on ne nous a pas rendu le service de nous faire croître hors de notre égocentrisme.

L'égoïsme, pratiquement, se confond avec les émotions. On ne vous a pas éduqués hors de vos émotions. C'est l'ego qui a des émotions et tant que ces émotions, ces souffrances, ces désirs, ces peurs, sont là, nous sommes condamnés à l'égoïsme. Tous ceux qui sont un peu familiers avec l'enseignement de Swâmiji ont observé cette opposition, sur laquelle je reviens si souvent entre ce que nous aimons et ce que nous n'aimons pas, qui nous condamne à tout apprécier à travers l'ego.

Cette distinction commence à la naissance et toute la vie s'organise autour d'elle. Tant que cette opposition subsiste, il y a égoïsme. Il n'y a pas seulement ego, il y a égoïsme, c'est-à-dire qu'une voix très forte en nous réclame tout le temps : moi, moi, moi. Cela, vous devez l'entendre, le comprendre et l'accepter comme une chose normale. Vous pensez que, parce que l'on vous a dit que c'était très mal d'être égoïste, vous n'étiez plus égoïste aujourd'hui. « La preuve que je ne suis pas égoïste c'est que... » et vous trouvez telle ou telle preuve. C'est normal pour un être humain d'être égoïste. Ce qui est extraordinaire et merveilleux et exceptionnel, c'est de ne plus l'être. Mais la perspective hindoue a pris le sage comme critère de la normalité et, par rapport au sage qui est établi dans l'état « naturel » *(sahaja)*, l'état habituel de l'ego dans lequel nous avons été plongés dès la naissance est un état anormal ou pathologique dont nous pouvons être guéris. Bien des comparaisons, même très anciennes, rapprochent le gourou de celui qui guérit. Le Bouddha était appelé le Grand Médecin et Ramdas disait souvent de lui-même qu'il soignait une maladie bien précise qui est la maladie de l'ego.

Si vous entendez comme des banalités ce que je dis – parce que c'est apparemment beaucoup plus banal que si je vous parlais des divinités tantriques tibétaines – vous laisserez échapper des vérités qui peuvent être des découvertes fantastiques : réaliser à quel point cet égoïsme est puissant et que « ego » (par opposition à « état-sans-ego ») ou égoïsme, c'est la même chose.

*

Ce que les enseignements traditionnels appellent la réalité est une réalité qui ne change pas, éternelle, non-divisible, non-multiple, qui ne connaît ni le conflit, ni l'opposition, ni la contradiction et sur laquelle aucune cause ne peut produire aucun effet, c'est-à-dire qui est parfaitement libre. Cette réalité est la réalité de tout cet univers et c'est votre réalité à chacun. Et la paix, au vrai sens du mot paix, le bonheur réel, immuable, non-dépendant ne peuvent être découverts que dans la « réalisation » de cette réalité. Seulement, l'expérience

commune est celle de la séparation ou de la séparativité, nous le savons bien. Chaque fois que votre émotion va vers l'unité et que votre action va dans le sens de l'unité, vous vous tournez vers la réalité. Chaque fois que votre émotion affirme la séparation ou l'antagonisme et chaque fois que votre action confirme cette séparation, vous tournez le dos à la réalité. Vous ne voyez que l'apparence.

C'est l'expérience ordinaire, l'état de conscience habituel encore soumis à l'illusion de l'ego : moi et tout ce qui n'est pas moi. Cette séparation s'exprime concrètement pour vous par les émotions. Les émotions de crainte, de refus affirment qu'il y a deux, vous et ce que vous refusez ; les émotions de désir, d'enthousiasme manifestent aussi que, pour vous, il y a deux, vous et ce que vous voulez (et que vous ne voudriez certes pas voir vous échapper). S'il y a deux, il y a peur. Et s'il y a deux, inévitablement, tôt ou tard, « deux » seront séparés. C'est seulement dans le non-deux que se trouve la sécurité absolue.

Maintenant regardez que cette séparativité est la hantise de l'enfant. Vous avez peut-être aujourd'hui, trente ans, cinquante ans, mais vous avez tous et toutes été des enfants et l'enfant est marqué par la tragédie de la séparation. Ici, l'enseignement traditionnel est rejoint par les observations des psychologues et des pédiatres qui ont bien vu que la naissance était séparation de la mère, qu'au départ l'enfant reste encore très lié à sa mère et que, peu à peu, il doit accepter cette séparation. Il doit accepter de se sentir coupé du reste de l'univers qui est avant tout représenté pour lui par la mère mais aussi par tout ce qu'il découvre à travers ses cinq sens et les impressions qui le frappent. C'est cette séparation même qui n'a jamais été vraiment acceptée. Je ne veux pas reprendre des données de la psychologie que vous pourriez trouver dans des livres spécialisés, et de toute façon, je parle dans la perspective d'un enseignement traditionnel, mais l'enfant a peur, peur d'être laissé seul, peur de ne plus être aimé, peur qu'on ne s'occupe plus de lui. Il veut dépasser, annihiler, cette séparation, il veut retrouver la sécurité du non-deux. Et, dans chaque adulte, selon un pourcentage variable, subsiste encore un enfant. Swâmiji disait : « L'adulte parfait, c'est le sage. » Et aussi : « Un être humain, à quarante ans, est plus ou moins adulte : 15 % adulte, 50 % adulte, 70 % adulte, 80 % adulte... »

L'égoïsme commence dans l'enfance mais normalement l'être humain aujourd'hui a oublié son enfance. À part quelques souvenirs qu'il interprète à travers sa pensée d'adulte, il a oublié ses émotions d'enfant et à quel point il a pu être vulnérable. C'est la définition de l'enfant. Même si vous n'êtes ni pédagogue de métier, ni pédiatre, observez des enfants avec sympathie, et vous verrez leur fragilité. Faire peur à des enfants est la chose la plus facile qui soit. Observez comment un enfant se précipite dans les jupes de sa mère dès qu'il est effrayé. C'est la racine si profonde de l'égoïsme dans tous les sens du mot, de l'ego par opposition à l'état-sans-ego et de l'égoïsme le plus

naturel, l’égoïsme moral.

Voyez les enfants. Ils sont très touchants ; quelle faiblesse, quelle dépendance, donc quelle peur. Et si vous restez, ce qui est presque toujours le cas, des enfants agrémentés d’un certain nombre de caractéristiques d’adultes telles que l’instruction, les moyens financiers et la fonction sexuelle génitale, l’égoïsme demeure tout-puissant. Souvenez-vous que vous avez tous été un enfant. Il ne peut rien par lui-même. Que peut faire un tout-petit ? Il ne peut même pas atteindre le robinet pour remplir un verre s’il a soif, il ne peut pas se beurrer une tartine, il ne peut pas se sécher quand il sort de son bain, il ne peut pas s’essuyer avec du papier quand il a été au WC et il appelle : « maman, j’ai fini ! » pour que sa mère vienne le nettoyer. Comment voulez-vous qu’un petit être humain qui vit dans une telle impuissance et une telle dépendance ne soit pas centré sur lui-même, passant tout le temps de l’émerveillement à la peur ?

Cela commence avec la naissance, cela continue avec le fait d’appeler quand on a faim et que la mère ne vient pas et cela continue quand la mère commence à s’opposer à l’enfant pour le dresser, pour lui apprendre à ne plus faire dans son lit, etc. Chacun peut se dire : j’ai été moi, un enfant perdu, car tout enfant est un enfant perdu. Dès qu’il ne se sent pas vraiment protégé, c’est-à-dire dans les bras de sa mère ou tenu par la main de son papa – à condition encore qu’il n’ait pas senti une menace venant de la mère ou du père – tout enfant est un enfant perdu. Observez les petits enfants autour de vous – c’est généralement plus facile de voir d’autres enfants que les nôtres. Qu’est-ce qui est fait vraiment pour leur donner cette force intérieure et cette confiance en eux-mêmes qui leur permettront d’être moins égoïstes ? Égoïsme est synonyme d’infantilisme et égoïsme est également synonyme de dépendance. S’il y a dépendance, il y a demande, il y a peur, par conséquent ce « moi, moi, moi » demeure tout-puissant.

Quand on commence à découvrir le non-égoïsme et qu’on peut voir les autres, les autres adultes, avec un regard objectif ; bienveillant, sympathique on s’aperçoit de la toute-puissance de cet égoïsme. Voyez-le en vous. Ne vous laissez pas paralyser par le fait que c’est mal d’être égoïste, donc je ne peux pas voir que je le suis. Ce n’est pas « mal » d’être égoïste, pas plus que c’est mal d’être tuberculeux. C’est une maladie dont nous n’avons pas été guéris. « Moi, j’ai besoin d’être aimé ; moi, j’ai besoin d’être écouté ; moi, j’ai besoin d’être rassuré ; moi, j’ai besoin d’être protégé. Qu’est-ce qui va m’arriver à moi ? Qu’est-ce qu’on va me donner à moi ? Est-ce qu’on va me faire mal ? » Y a-t-il un soupçon de non-égoïsme chez l’enfant ? Aucun. Vous ne pouvez pas voir une trace de non-égoïsme chez un tout petit, qui ne peut envisager la vie, d’évidence, que par lui, pour lui, à travers lui, en fonction de lui – et rien d’autre. Et le petit enfant vit toujours en vous.

Cet égoïsme, c’est l’instinct vital ; pour rester en vie, je suis égoïste. Cet

égoïsme, simplement, devient de plus en plus complexe avec tous les mécanismes émotionnels et psychologiques qui se cristallisent à mesure que les années passent. Qu'est-ce qu'on fait habilement, méthodiquement, intelligemment, efficacement, aujourd'hui, là, sous nos yeux, pour amener les enfants à cette si profonde transformation par laquelle ils pourront commencer à être libérés d'eux-mêmes et à ne plus se préoccuper d'eux mais des autres ? Vous verrez : pratiquement rien. On éduque les enfants, plus ou moins, en fonction des nécessités de la société ou des nécessités des parents, et généralement d'une façon qui non seulement ne peut pas permettre à l'enfant d'échapper à cet égoïsme mais qui ne peut que renforcer celui-ci. Parce qu'il sent une menace, donc une peur, dans les gronderies et dans les punitions, il demande encore plus. Son cœur crie encore plus « au secours, non, aime-moi, protège-moi, ne me punis pas » – et il s'affole.

Si vous retrouvez vraiment vos souvenirs d'enfants, vous verrez comment, même dans une famille heureuse, toute votre enfance n'a été que demande de recevoir et souffrance de ne pas recevoir – depuis le lait quand nous appelons pour téter et les caresses, jusqu'aux marques d'intérêt, au besoin d'être reconnu par les parents, au temps que nous voudrions qu'ils nous consacrent ; être rassurés, protégés, confirmés, instruits. Autour d'une donnée fondamentale comme la peur, la peur de souffrir, on voit s'organiser toutes les formes de souffrance possibles. Je souffre parce qu'on ne m'a pas expliqué certaines choses et que je ne les comprends pas ; je souffre parce que je me sens tout d'un coup infériorisé par rapport aux autres, parce que tous les autres enfants savent lire l'heure quand ils arrivent à la petite école et que moi je suis le seul qui ne sait pas. L'enfant s'affole si vite qu'il voit même de travers ; il se peut que deux enfants aient dit : « je sais lire l'heure » et qu'il en conclue que toute la classe sait lire l'heure et qu'il est le seul à qui on ne l'a pas enseigné.

Rien n'est consciemment accompli pour libérer l'enfant de cet égoïsme psychologique. On lui dit : « Tu vois, c'est très mal. Si tu reçois un paquet de bonbons, tu dois en offrir à ta cousine. » On peut l'émouvoir un peu en lui racontant l'histoire d'un petit enfant qui est si malheureux parce qu'il n'a plus ni son papa ni sa maman, et que c'est si triste. Alors l'enfant va prendre peur, pleurer et, à partir d'une émotion qui relève seulement de l'ego, il va être prêt à donner tous ses jouets – et le lendemain être furieux, et regretter amèrement sa générosité.

L'égoïsme de l'enfant continue toute la vie et les lois sont là pour tempérer le choc des égoïsmes. Un peu de loi, un peu de peur, un peu de dressage, un peu de résignation et un peu d'habileté – c'est-à-dire que l'ego se rend compte que pour arriver à ses fins, il lui faut par moments composer et que je ne peux pas toujours violer ou voler. La forme extérieure peut paraître moins notoirement égoïste chez l'un que chez l'autre mais l'égoïsme métaphysique n'est jamais guéri.

Un jour j'ai vraiment ressenti ce dont je parle. En être libre est vraiment devenu mon ambition. Toutes les autres ambitions que j'avais pu avoir – satisfaites ou non – s'étaient effacées ; il n'y en avait plus qu'une : je veux réussir à devenir non-égoïste, c'est une question de dignité pour moi. De même qu'un être humain peut ne plus admettre d'être maladroit au point de laisser tomber tout ce qu'il touche (ou toute autre insuffisance inacceptable) je ne pouvais plus continuer à mesurer la toute-puissance de mon égoïsme, c'est-à-dire la toute-puissance de mon infantilisme, de ma dépendance et de ma demande. Du matin au soir, je n'agissais que pour moi, je ne vivais qu'en fonction de moi. « Moi » ou « ego », c'est synonyme ; ego veut dire moi en latin, c'est tout. J'ai réalisé le rapport qu'il y avait entre cet égoïsme dans lequel je vivais sans en être si clairement conscient et « l'état-sans-ego » de Ramana Maharshi au sujet duquel je lisais des livres depuis quinze ans.

Vous n'aurez la vocation du non-égoïsme que si vous mesurez d'abord la réalité de cet égoïsme et ce qu'il a d'indigne pour un être humain. C'est là, c'est naturel, c'est normal mais c'est quand même indigne de rester dans cette dépendance, centré sur soi-même. Prenez un journal le matin, vous le lisez en fonction de vous ! Il faut voir cela, et reconnaître : s'il y a une guerre entre Israël et les Arabes, ce n'est pas la mort des enfants israéliens ou des enfants arabes qui me préoccupe, ce sont les répercussions que cela va avoir sur la France – par conséquent sur moi. Je lis le journal en égoïste. Je me réveille chaque matin en égoïste.

Tous les sentiments d'amour sont égoïstes. Mon, ma, mes, mien, le mien, tout ce qui s'exprime à travers le pronom possessif, bien sûr, est centré sur l'ego. La vie est centrée sur l'ego.

*

Les deux vérités, celle de la séparation ou dualité et de la non-séparation ou unité et celle de l'enfant subsistant dans l'adulte sont liées à bien des égards. Un adulte doit être capable de solitude et le sage a atteint la capacité parfaite à la solitude ; il y a d'ailleurs un mot sanscrit, *kaivalya*, qui signifie solitude ou « esseulement ». Mais quel sens allez-vous donner à ce mot ? Ce n'est pas un isolement ou un repliement égoïste, c'est simplement le fait de ne plus ressentir la dualité. S'il n'y a plus deux, s'il n'y a profondément qu'un, ce un est seul, bien sûr, et il n'y a pas « un autre » en face de lui.

Cette notion est vraie absolument, métaphysiquement, mais elle a son importance aussi dans le relatif. Dans le relatif, il y a des degrés, il y a des gradations. Un adulte est plus ou moins infantile et les adultes aujourd'hui, par les conditions même de la vie dans le monde moderne, sont bien plus infantiles qu'ils ne l'étaient autrefois. En anglais, il existe deux mots que j'ai

bien souvent entendu utiliser par un sage ou par un autre ; c'est le mot *childlike* et le mot *childish. Childlike* veut dire « pareil à un enfant ». Il est exact que le Christ a dit : « Si vous ne redevenez pareils à des petits enfants, vous n'entrerez pas au Royaume des Cieux » et il est vrai aussi que l'on a souvent comparé le sage à un enfant, que le sage a retrouvé la spontanéité de l'enfant, l'innocence de l'enfant. Swâmiji disait : *« The sage is an enlightened child »*, le sage est un enfant éclairé, illuminé. Seulement, à côté du mot *childlike*, « pareil à un enfant », il y a aussi, dans l'anglais des ashrams, le mot *childish* qui veut dire « infantile ». Vous devez réfléchir à ces deux mots comme vous concernant tous personnellement : comment retrouver cette pureté, cette simplicité et cette spontanéité de l'enfant sans pour cela demeurer infantile ? L'adulte devrait être normalement une gradation entre l'enfant et le sage puisque l'adulte parfait, l'adulte 100 % adulte, c'est le sage.

Dans la mesure où vous êtes encore très marqués par le sens de la séparation, que ce soit sous la forme du refus ou que ce soit sous la forme du désir, dites-vous : « je suis encore infantile ». La première virilité, la première promesse de devenir vraiment adulte, c'est d'abord de reconnaître son infantilisme. Un enfant vit dans les émotions, un adulte n'a plus d'émotions. Alors combien d'adultes sont vraiment dignes du nom d'adulte si vous admettez cette définition ? Ouvrez-vous à cette vérité que vous êtes plus ou moins infantiles et que beaucoup de vos comportements que vous considérez comme des comportements d'hommes ou de femmes de vingt-cinq, trente, ou cinquante ans, sont des comportements d'enfant et vous allez prendre en charge, avec l'aide du gourou, votre propre éducation jusqu'à ce que vous soyez entièrement adultes. Il subsiste en vous des morceaux d'enfant comme si, dans un papillon, il subsistait des morceaux de chenille non résorbés, non transformés en papillon.

L'enfant vit dans les émotions parce qu'il vit dans le sens de la séparation et la peur de la séparation. L'enfant a besoin d'être rassuré à cet égard. Il a besoin de contact physique que l'homme moderne ne sait plus donner. La sensation est quelque chose qui existe et qui n'a pas à être suspectée ou méprisée ; il n'y a pas de honte à toucher un enfant, à le caresser, à le prendre dans ses bras, à le prendre par la main et, tant que l'enfant le souhaite, pourquoi le sevrer prématurément ? Un enfant a besoin de contact physique, un enfant a besoin de contact affectif, de se sentir aimé, reconnu, choyé ; il a besoin aussi de contact intellectuel, qu'on lui parle, qu'on réponde à ses questions, qu'on lui montre ce que sont les choses. Et je vais vous dire plus, mais pour l'entendre et le vivre il faut une grande simplicité de cœur : un enfant a même besoin d'une certaine sexualité infantile devant laquelle il ne faut pas avoir peur ni honte. Tout est pur à ceux qui ont le cœur pur et un père ou une mère qui reconnaîtrait ce besoin et qui aurait un cœur pur pourrait même jouer le jeu de cette sexualité infantile sans qu'il en résulte rien de dommageable, au contraire, pour l'enfant : cela dépend de la liberté intérieure.

Malheureusement, nos propres parents eux-mêmes étaient encore 30 %, 50 %, 70 % enfants ou infantiles : comment auraient-ils pu être, même avec la meilleure volonté du monde, pleinement adultes en face de nous ?

Observez les petits enfants : vous verrez, ce qui est bien connu, que le petit enfant cherche à prendre ou à détruire. Quand quelque chose s'oppose à lui, il le détruit : il détruit le pâté de sable ou la construction de cubes d'un petit camarade, il essaie de briser ce qui lui fait sentir la séparation, ce qui lui fait sentir « un autre » (l'altérité) ou il essaie de le prendre, à commencer par le mettre dans sa bouche. Comment apprendre à l'enfant à dépasser ce sens de la séparation pour réaliser peu à peu la possibilité d'unité ? C'est cette éducation qui vous a plus ou moins manqué. Non seulement l'enfant mais le *petit enfant* de un an, un an et demi, deux ans, trois ans, cinq ans, subsiste dans l'adulte et l'adulte demeure infantile. Un corps d'adulte, un cerveau d'adulte, une force musculaire d'adulte, une sexualité d'adulte demeurent au service du petit enfant en vous et c'est ce petit enfant qui doit peu à peu grandir de manière à ce que vous ne soyez plus 15 % adulte mais 100 % adulte.

Ce petit enfant doit grandir, mais vous ne vous en débarrasserez pas en l'écrasant. Généralement l'adulte ressent plus ou moins ce dont je parle mais il ne peut pas aller jusqu'au bout de la vérité et reconnaître : « il y a encore un enfant en moi, un enfant puissant, et à certains égards, je suis encore cet enfant ». Alors, en tant qu'adulte, il refuse cet enfant qui est en lui, cet enfant qu'il est, il essaie de l'étouffer pour s'en débarrasser. Non seulement il n'a pas reçu l'éducation parfaite qui l'aurait amené à son épanouissement mais, en plus, loin de se donner lui-même plus tard cette éducation, loin de s'occuper avec amour de cet enfant en lui, il continue à le brimer, à l'étouffer, à le martyriser. Si vous voulez devenir vraiment adultes, sachez reconnaître l'enfant en vous et l'aimer de tout votre cœur. *Et l'enfant en vous, c'est celui ou celle, en vous, pour qui la séparation est la tragédie*. Vous voyez bien que c'est le contraire de la sagesse pour qui il n'y a plus de séparation.

Le fait que l'on ait si souvent comparé le sage à un enfant peut vous induire en erreur. Selon un autre point de vue, le sage est l'exact opposé de l'enfant ; l'enfant vit dans les émotions, le sage n'a plus d'émotions, l'enfant vit dans la souffrance de la séparation et le sage a dépassé toute séparativité. Entre les deux, il y a le chemin normal qui fait de l'enfant un adolescent, de l'adolescent un adulte, de l'adulte un sage. Et puis il y a les exceptions où, à la sortie de l'adolescence, un être humain, un sur cent millions, accède immédiatement à la réalisation de l'atman ou de la nature-de-Bouddha. Vous pouvez considérer que vous vous trouvez en cours de croissance, en cours d'épanouissement, comme un mouvement continu qui aura une fin. Parfois Swâmiji nous montrait son poing serré et puis lentement il ouvrait sa main, il ouvrait sa main, il l'ouvrait de plus en plus et, quand la main est complètement ouverte : c'est fini. D'abord, le poing fermé s'ouvre et l'ego fermé s'ouvre et, quand l'ego est entièrement ouvert et déployé, il comprend,

il inclut en lui l'univers entier. Il n'y a plus d'ego, il n'y a plus de distinction de moi et de l'autre, il n'y a plus de séparation.

Quelle qu'ait été votre éducation, le passé est le passé. C'est à vous d'accomplir ce qui n'aura pas été accompli, de cicatriser ce qui a été blessé, de redresser ce qui a été distordu, d'épanouir ce qui a été noué ; à vous, avec l'aide du gourou. Mais le gourou a besoin de votre aide ; on a souvent en Inde comparé le gourou à un instrument de musique. C'est le virtuose qui fait la valeur de l'instrument de musique. On dit aussi une phrase encore plus difficile à comprendre : « C'est le disciple qui fait le maître. » Le disciple ne peut pas transformer en sage un homme émotionnel mais c'est l'attitude du disciple qui permet la réponse du maître. Ne comptez pas uniquement sur celui qui vous guide, comptez aussi sur ce que j'ai appelé « le disciple en vous » pour devenir l'éducateur de l'enfant en vous. Un enfant s'éduque avec amour et je vous souhaite d'avoir tôt ou tard de l'amour pour l'enfant en vous et non plus de le sentir comme humiliant, gênant, ridicule et refusé. Bien sûr, un adulte sent que quelque chose n'est pas accompli, n'est pas juste, quand il se conduit comme un enfant, quand il a des émotions, qu'il trépigne, qu'il est emporté, qu'il veut une femme comme un enfant veut un train électrique dans la journée. Et l'adulte sent bien que ce n'est pas juste non plus d'avoir peur, de s'énerver, de refuser comme le fait un enfant. Mais, si c'est aujourd'hui votre condition, au moins soyez dans la vérité ici et maintenant.

Si vous vous souvenez de votre enfance et, encore plus, si vous pouvez ramener à la surface, dans leur fraîcheur intacte, les expériences de votre enfance, si vous pouvez rendre présent ce qui vous paraissait passé mais qui, pour l'inconscient, est éternellement vivant, vous pouvez retrouver cette peur de la séparation et ce besoin d'être rassuré : l'enfant qui appelle « Maman, Maman, Maman, Maman ! » le soir dans la nuit pour que Maman vienne lui dire bonsoir dans son lit, l'enfant qui s'affole parce que sa mère est dix minutes en retard pour le chercher sur le trottoir de la petite école, l'enfant simplement à qui sa mère n'a pas donné la main. Vous trouveriez dans la littérature moderne toute une richesse d'informations que nous devons aux pédiatres et aux psychologues. Mais ce qui est important, ce n'est pas ce que disent les livres, c'est ce que dit votre propre cœur.

Comment faire pour dépasser cette séparation ? Comment faire pour retrouver *Oneness*, l'unité ? Quelque chose vous est possible, qui n'est pas un effort de l'ego renforçant l'ego, qui est simplement une soumission à la vérité ; quelque chose vous est possible, c'est, par la vigilance, *voir* en vous se manifester le sens de la séparation : « Je veux, je veux, je veux, je veux, je ne peux pas vivre sans ça. » Un enfant ne peut pas vivre sans sa maman et certains hommes ne peuvent pas vivre sans la femme dont ils sont amoureux ou certaines femmes ne peuvent pas vivre sans l'homme dont elles sont amoureuses : « Je ne peux pas vivre sans lui, je meurs, je deviens folle. » Cela a beau être un roman d'amour digne de se voir porté à l'écran, c'est une

attitude d'enfant. Un adulte peut vivre seul, s'il le faut. Un enfant ne peut pas. Si vous ne pouvez pas accepter une forme ou une autre de solitude, c'est que l'enfant en vous est encore très puissant. Et, tant que l'enfant en vous sera tout-puissant, la sagesse vous est interdite. Des moments de méditation importants, oui, peut-être même un samadhi momentané, mais pas *sahaja state*, l'état naturel et immuable dans lequel on n'entre pas et dont on ne sort pas. L'enfant vous en fera toujours sortir. Ramana Maharshi disait : « C'est comme un seau que vous plongez dans un puits avec une corde ; le seau étant ouvert à son extrémité supérieure, quand le seau est plongé dans le puits, l'eau du seau communique librement avec l'eau du puits et la séparation est effacée ; et puis la corde tire le seau hors du puits et, de nouveau, l'eau qui est à l'intérieur du seau est séparée de l'eau du puits. » Et le Maharshi disait : « C'est le cas de samadhis momentanés ; les *vasanas* et les *samskaras*, jouent le rôle de la corde qui tire le seau du puits et de nouveau vous avez perdu ce moment d'unité. » Qu'est-ce qu'un moment d'unité auquel les samskaras et les vasanas peuvent nous arracher ? Et moi je peux vous dire aujourd'hui : c'est l'enfant en vous qui tire la corde, dans le cas où vous auriez eu des expériences de méditation que vous auriez senties comme vraiment admirables, divines, mais qui n'auraient pas duré.

Vous pouvez voir ce sens de la séparation, c'est-à-dire les émotions, et vous pouvez voir le nombre de vos paroles et de vos actions, qui confirment cette séparation. Voyez-le et rendez-vous compte que, plus vous vous enferrez dans cette séparation, plus vous affirmez cette séparation, plus vous affirmez la réalité d'un monde qu'on nous dit être *maya*, évanescent, illusoire, irréel, plus vous tournez le dos à la non-dualité ou à l'unité. Bien. Mais voyez aussi l'inverse. Il y a une autre tentative, tout à fait vaine, de dépasser la séparation avec tout ce que celle-ci représente de vulnérabilité, et d'insécurité, c'est non pas de chercher à être un avec l'autre mais d'attendre que l'autre soit un avec moi. Cela, c'est aussi l'enfant en vous.

*

De même que l'enfant vit dans les émotions, que l'adulte n'a plus d'émotions mais des sentiments, l'enfant est là pour demander et recevoir, l'adulte est là pour entendre la demande et donner. C'est douloureux d'écouter cela quand l'enfant en nous est encore tout-puissant. Ne me mentez pas, je suis passé par là pendant un certain nombre d'années auprès de Swâmiji, et je sais que cela fait mal d'entendre cette phrase : « l'enfant est fait pour demander et pour recevoir ; l'adulte est fait pour entendre la demande et pour donner ». Mesurez votre existence par rapport à cette parole, et vous verrez bien que l'enfant est encore si puissant en vous puisque vous avez encore un tel besoin de demander et de recevoir et encore si peu de disponibilité pour

entendre et pour donner vraiment.

Ici, j'ajoute tout de suite un correctif indispensable : donner *librement*, parce qu'il existe un besoin névrotique de donner qui est également infantile. Il existe un besoin de donner qui fait qu'on cherche les gens à qui on peut donner, un besoin d'enseigner ceux qui n'ont pas besoin d'enseignement, un besoin de parler à ceux qui n'ont pas besoin qu'on leur parle. Certaines vies philanthropiques ou charitables ont été fondées sur la névrose et le besoin de donner. C'est un besoin qui est infantile dans la mesure où il est obligatoire, « compulsif ». Nous n'en sommes pas libres. C'est une nécessité qui vient de la profondeur. Elle doit être acceptée et reconnue mais ne confondez pas ce besoin compulsif de donner avec l'acte libre.

Un jour, j'avais posé à Swâmiji la question « Que faut-il penser de ce mot si à la mode en Occident : les complexes (complexe de castration, complexe d'Œdipe, etc.) ? », puisque j'avais compris que Swâmiji avait une information assez poussée sur la psychologie des profondeurs. Swâmiji m'a souri et m'a dit : « Ne vous inquiétez pas, ou du moins inquiétez-vous d'un seul complexe : le *saviour complex*. » Celui-là n'existe pas chez Freud : le « complexe du sauveur », ce qui voulait dire, dans le cas particulier : Méfiez-vous, Arnaud, de la ferveur que vous pouvez mettre à consacrer votre vie professionnelle de télévision à des films sur la sagesse tibétaine, hindoue, soufie, ou zen, sur les ashrams et les gourous, parce que vous avez la nécessité de porter la bonne parole au public. Si cette nécessité est en vous, vous n'en êtes pas libre, vous êtes esclave. Vous avez eu un tel besoin d'être guidé, dirigé, un tel besoin qu'on vous montre le chemin, qu'on vous éduque, un tel besoin qu'on vous sauve, que l'autre face de ce besoin, c'est de vouloir sauver les autres.

N'oubliez pas que si vous avez le concave, vous avez le convexe. Toujours. Si vous avez l'amour, au sens ordinaire du mot, qui en fait n'est que la convoitise ou le désir, vous avez forcément la haine et, si vous avez le besoin d'être sauvé, vous avez inévitablement le besoin de sauver les autres. Ce n'est pas une action libre. Il y a un besoin de donner, qui est névrotique : ne vous y trompez pas. L'état vraiment adulte ou la sagesse, vous en connaissez bien une des définitions par Swâmiji : « J'ai fait ce que j'avais à faire, j'ai reçu ce que j'avais à recevoir, *j'ai donné ce que j'avais à donner*. » En tant que *vasanas*, que propensions, que tendances latentes, j'ai donné ce que je portais en moi de donner. C'est fini. Dans ce mouvement de déploiement du poing fermé vers la main ouverte, il y a prendre, prendre, recevoir, recevoir, comme la fleur s'ouvre en recevant l'eau et le soleil, mais il y a aussi faire, faire ce qu'on a envie de faire, faire ce qu'on porte en soi de faire – cela varie avec les uns et les autres – et il y a aussi donner ce qu'on porte en soi de donner : si vous avez besoin de gagner beaucoup d'argent pour pouvoir être très généreux, faites-le ; si vous avez besoin de donner à l'humanité vos symphonies, composez comme Beethoven.

Cette réserve faite, je reviens à ma définition ; l'enfant a besoin de prendre et de recevoir et l'enfant est là pour demander ; le vrai adulte (et encore plus le sage, cet adulte parfait) est là pour entendre la demande et pour donner. Suivant comment se situe en vous le pourcentage de demandes et de capacité à donner librement, vous pouvez mesurer le degré de votre infantilisme ou de votre état adulte qui vous rapproche de votre état de sagesse.

Par conséquent, ou bien fondamentalement je ressens que l'autre est pour moi et je suis encore un enfant ou bien fondamentalement je ressens que je suis pour l'autre et je suis devenu un adulte, dans un pourcentage divers : 50 % enfant ou 90 % enfant, 50 % adulte ou 90 % adulte. Pourcentage divers, mais demandez-vous : « Fondamentalement, comment est-ce que je ressens l'autre ? » Et, quand je dis l'autre, ce n'est pas seulement un autre être humain, ce que les Évangiles appellent notre prochain ; c'est tout ce que nous ressentons comme extérieur à nous, comme un autre que nous. Et puis, pour ceux qui sont religieux, il y a un Autre ultime avec un A majuscule, c'est Dieu. Est-ce que je sens, si je m'exprime en termes dualistes et religieux, que, vis-à-vis de cet autre suprême, je suis indéfiniment en état de demande, auquel cas ma religion sera toujours infantile ? Ou, un jour, je suis là pour donner, c'est-à-dire pour entendre la volonté de Dieu et pour répondre à cette volonté de Dieu. L'attitude infantile peut être celle d'un être religieux, et cela jusqu'à la fin de ses jours. Il ne pourra pas devenir un sage. La religion ne doit pas maintenir dans l'infantilisme, elle doit conduire à la plénitude de l'état adulte.

Donc, toute votre existence se situe selon deux attitudes possibles. Dans certaines circonstances, c'est « l'autre est pour moi » qui crie en vous et dans ces circonstances-là, vous êtes un enfant. Dans d'autres circonstances, ce qui se lève en vous, c'est : « je suis pour l'autre » et dans ces conditions-là, vous êtes un adulte. La mère qui est une mère, c'est-à-dire qui est vraiment pour ses enfants, est adulte. Le père qui est un père, c'est-à-dire qui est pour ses enfants, est adulte. Mais certaines mères ont besoin de leurs enfants, demandent à leurs enfants de leur donner l'amour qu'elles ne trouvent pas chez leur mari, l'admiration qu'elles n'ont pas trouvée chez leurs propres parents et ainsi de suite. Ce sont donc des mères infantiles qui ne pourront pas aider les enfants à devenir adultes. Et certains pères ont besoin aussi, quand ils ont été humiliés dans leur travail, de l'admiration de leur garçon lorsqu'ils rentrent chez eux. Par conséquent, ils demandent : ce sont des pères infantiles et ils ne pourront pas aider leurs fils et leurs filles à devenir adultes.

*

N'importe quelle relation peut être envisagée de deux façons : qu'est-ce que l'autre est pour moi, et : qu'est-ce que je suis pour l'autre ? Or,

généralement, si vous n'êtes pas vigilants, vous ne vous posez que la moitié de la question : qu'est-ce que l'autre est pour moi ? Mais toute rencontre ou relation comporte ces deux aspects.

Ne cherchons pas très loin un exemple. Vous tous aurez l'occasion d'être en relation avec un artisan – ne serait-ce que le plombier que vous avez appelé au secours. Pour vous, une certaine relation existe : Moi j'ai affaire à ce plombier une fois par an et puis j'ai un problème qui est important, c'est que mon robinet ne coule plus ou que mon lavabo est bouché. Donc le plombier représente quelque chose pour moi. Mais moi, qu'est-ce que je représente pour le plombier ? Le plombier, il a dix clients, quinze clients dans la journée à longueur d'année ; je suis un client parmi huit ou neuf cents dans l'année. Comment voulez-vous qu'il attache la même importance au débouchage de votre lavabo, qui est un lavabo parmi des milliers d'autres, que vous, qui n'avez qu'un seul lavabo, vous y attachez ce jour-là ? Vous voyez bien que cette relation double, lui n'en voit que la moitié et vous n'en voyez que l'autre moitié, et vos deux moitiés sont tout à fait différentes. Est-ce que vous êtes capables, dans chaque relation, de vous demander : « Voilà comment moi je sens cette relation, mais comment est-ce que l'autre la sent ? Voilà comment je vois l'autre, mais comment est-ce que l'autre me voit ? »

Je pense qu'un exemple concret comme celui-là est assez éloquent. Vous insérez toute relation dans un vaste ensemble qui est la totalité de votre situation actuelle et de votre existence du moment, mais l'autre ignore complètement cet ensemble dans lequel vous insérez la relation avec lui. Il ne voit que cette relation précise et l'insère dans un autre ensemble qui est le sien et qui n'a plus aucun rapport avec le vôtre. Par conséquent, vous ne parlez pas de la même chose. Vous allez employer les mêmes mots : réparation du robinet ou débouchage de l'évier de la cuisine mais cette même expression recouvre deux réalités différentes pour vous et pour l'autre.

C'est toujours vrai. Si vous n'êtes pas vigilants, vous continuerez à voir toute relation uniquement selon votre point de vue à vous. C'est encore l'attitude infantile. L'enfant demande ; il a soif, il faut qu'on lui donne un verre d'eau ; il a mal au ventre, il appelle ; il est triste, il faut qu'on le console et vous n'allez pas demander à un petit bébé de se dire : peut-être que Maman est fatiguée, peut-être que Papa a du travail à faire en rentrant du bureau. L'enfant ne voit la relation avec l'autre, à commencer par Papa, Maman, éventuellement un frère, une sœur, strictement que de son point de vue à lui. Vous ne pouvez rien lui demander de plus. C'est tout. J'ai besoin, je demande, moi, pour moi. Vous n'imaginez pas l'enfant essayant consciemment de se mettre à la place de sa mère ou à la place de son père. Ce qui est malheureux, c'est que beaucoup de pères et de mères ne sont pas capables de se mettre consciemment à la place de leurs propres enfants et ressentent : « *mon* fils, *ma* fille, c'est *mon* fils, c'est *ma* fille », au lieu de ressentir : « je suis *son* père, je suis *sa* mère », ce qui est l'attitude réellement adulte, réellement non égoïste

ou, pour employer le langage que j'utilise aujourd'hui, réellement non infantile.

Si vous ne pouvez concevoir, dans une relation, que votre point de vue à vous, vous êtes infantile. Si vous pouvez concevoir à peu près également votre point de vue à vous et le point de vue de l'autre, vous commencez à devenir adulte. Et, si vous pouvez voir beaucoup plus le point de vue de l'autre que le vôtre, vous commencez à vous transformer d'adulte en sage. « Rien que moi, moi et les autres, les autres et moi, rien que les autres. » « Rien que moi », c'est l'enfant ; « moi et les autres », c'est le commencement de l'adulte, c'est la véritable éducation ; « les autres et moi », c'est l'adulte digne de ce nom ; « les autres seulement », c'est le sage. Un langage simple comme celui-là vous permet tout de suite de vous situer à votre propre degré d'épanouissement ou de transformation, jusqu'au jour où il n'y aura plus ni degré, ni épanouissement, ni transformation, parce que le poing fermé se sera entièrement déployé. Encore, encore, encore, jusqu'au jour où l'on peut dire : « C'est fini, j'ai fait ce que j'avais à faire, j'ai reçu ce que j'avais à recevoir, j'ai donné ce que j'avais à donner, par conséquent maintenant je suis disponible. » Sinon vous ne mesurerez pas un chemin possible.

Bien sûr que, tant qu'il y a chemin, vous restez dans le relatif ; bien sûr qu'il y a les vérités au pluriel et la vérité au singulier, mais un verset de la Mundaka Upanishad dit : « les vérités sont les pavés de la route vers Dieu ». Dans la vérité, il n'y a ni gradation ni progrès ; dans l'erreur, plus ou moins grande, il y a des degrés. Donc, vous pouvez dire : erreur plus ou moins grande, vérité plus ou moins grande, transformation, croissance. La libération n'est jamais le fruit de la frustration. Ce n'est pas en continuant à frustrer en vous un enfant qui a été frustré, que vous deviendrez un adulte ou un sage. La libération est le fruit de l'épanouissement complet ; un ego parfaitement épanoui se transcende lui-même. Un ego brimé subsiste et, comme la corde dont le Maharshi disait qu'elle tirait le seau hors du puits, cet ego brimé vous arrachera toujours à vos moments de conscience plus purs, peut-être même à vos samadhis, pour vous réinsérer dans le conflit et la dualité.

Ce que je dis aujourd'hui peut être concrètement mis en pratique. Comment allez-vous faire pour que l'enseignement imprègne vos journées du matin au soir, et pas seulement quand vous lisez un livre ou quand vous vous exercez à méditer ?

Toute relation, toute rencontre, tout ce qui vous fait sentir la dualité, est une occasion pour grandir, pour devenir moins infantile et plus adulte. D'abord voyez l'enfant, voyez votre réaction égoïste. Je vois la relation en fonction de moi : « c'est mon plombier ». Il faut que je voie aussi : « je suis son client ».

Cette possibilité est tout le temps là pour vous d'essayer d'avoir une vision totale de la réalité. Votre relation n'est plus égocentrique, le centre n'est plus

dans l'ego, le centre est dans la vérité. Toute relation, pour être vraie, comporte deux aspects. L'enfant ne peut voir qu'un aspect : je veux ! « Maman, Maman » et, si Maman n'a pas répondu, le ton monte. « Dis Papa, mais réponds-moi Papa. » C'est normal de l'enfant et, si vous êtes adulte vous devez pouvoir répondre, au moins dans la mesure juste. Mais cela n'est plus normal de l'adulte d'être comme un enfant. Tout le temps l'enfant a besoin qu'on s'intéresse à lui et qu'on s'occupe de lui pour dépasser cette tragédie de la séparation. Mais est-ce que vous allez rester infantiles, attendant que tout le monde s'intéresse à vous, que l'univers entier soit pour vous, que les autres soient pour vous ? Alors, de nouveau, le monde devient : « ma Claudine, mon Jacques, mon Jean-Philippe » et : « mon plombier, mon charpentier ». Mais le charpentier, lui, il est en droit de dire : « Mon premier client de la journée », ou « mon client de cette semaine ».

*

Pour dépasser la séparativité, il y a deux attitudes possibles : une attitude vaine, qui est celle de l'ego ou de l'enfant en vous, « l'autre doit être un avec moi » – et une attitude juste, « moi, je peux être un avec l'autre ».

« L'autre doit être un avec moi. » C'est la demande de l'enfant en vous ou, si vous préférez, c'est la demande de l'ego et cette demande ne sera jamais satisfaite, jamais. De temps en temps un petit peu. Vous êtes avec une femme que vous aimez, vous dites : « Quelle merveille, cette septième symphonie de Beethoven » et la femme répond : « Oui ! (belle merveille cette symphonie de Beethoven ! » L'autre est un avec vous. Seulement, si cette femme dit : « Comment, tu aimes Beethoven ? C'est pompier comme tout ! Ah non ! Moi, la seule musique que je supporte, c'est la musique concrète de Pierre Schaeffer. » – Ah ! Quelle dualité ! L'autre n'est plus un avec moi.

La tragédie de l'enfant, c'est de découvrir peu à peu que l'autre n'est plus un avec lui : ni sa mère, ni son père, ni son petit camarade, ni sa maîtresse d'école. Plus ou moins : parfois, un grand-père a su être un avec nous. Alors, si vous pouviez retrouver votre cœur d'enfant, il vous suffirait de dire : « Papi, Papère, Pépé » pour que votre cœur d'enfant, toujours vivant en vous, se mette à battre et que les larmes vous viennent aux yeux. Parce qu'on nous a appris à devenir « un vrai adulte », c'est-à-dire un bourreau d'enfant, ces émotions ne reviennent plus à la surface, à moins que nous n'ayons le courage de retourner à l'enfant en nous, de reprendre cet enfant là où il a été abandonné, deux ans, trois ans, un an et demi peut-être, et avec l'aide du gourou, devenir pour lui une mère et un père. Je voudrais redire encore aujourd'hui deux paroles de la tradition hindoue. L'une est dans les Lois de Manou, et l'autre dans un Shastra, c'est-à-dire un traité. « Deviendra un sage

celui qui aura eu une mère, un père et un gourou. » Et encore : « Un père vaut cent acharyas – c'est-à-dire instructeur, précepteur, maître – et une mère vaut mille pères. »

Seulement nous, nous ne sommes même plus clairs sur ce que c'est qu'une mère et un père. Un jour, j'ai dit à Swâmiji, en parlant de Denise – il arrive qu'un mari se plaigne de sa femme au gourou – mais, ce jour-là, je disais à Swâmiji : « Denise est une très bonne mère. » Swâmiji m'a foudroyé du regard : « Qu'est-ce que vous venez de dire ? *Untruth !* » Non-vérité. C'était le grand mot de Swâmiji : « Vous êtes hors de la vérité, non-vérité. » « Une « bonne mère », ça n'existe pas », *« There is no good mother, no bad mother, either she is a mother or she is not a mother »*, « Il n'y a pas de bonne mère ou de mauvaise mère ; ou bien elle est une mère ou bien elle n'est pas une mère. » Et le fait même que notre langage, en effet, utilise une expression comme : « C'est une très bonne mère » montre à quel point nous avons perdu toute notion du dharma. « C'est une très bonne mère parce qu'elle s'occupe très bien de ses enfants » ; ce n'est pas une « très bonne mère », c'est une mère. La définition d'une mère, c'est de s'occuper très bien de ses enfants et, si elle ne s'occupe pas très bien de ses enfants, ce n'est pas une « mauvaise mère », simplement ce n'est plus une mère. Peut-être que vos mères n'étaient pas vraiment des mères, c'était 30 % mère, 50 % mère. Par conséquent, ce n'est pas une mère. Si on vous livre 30% d'automobile, il manque le carburateur, il manque les freins, ce n'est pas une automobile, « mobile par soi-même » ; ce qu'on appelle une automobile comporte un carburateur et des freins. Une mère qui est 30 % mère n'est pas une mère. Un père qui est 70 % père n'est pas un père.

Peut-être que votre mère n'était pas complètement une mère, que votre père n'était pas complètement un père, parce que lui-même avait ses problèmes, ses émotions, son infantilisme. Bien : croyez-vous que la rancune vous rendra libre ? Croyez-vous que les récriminations vous rendront libre ? Si vous voulez être libre, libérez, ne gardez pas prisonnier vous-même, libérez le passé, rendez-lui sa liberté, autant que vous le pouvez et certaines techniques peuvent vous aider à rendre au passé sa liberté. Vous voulez être libre du passé ? Libérez le passé, laissez-le s'en aller. C'est plus facile à dire qu'à accomplir, je le sais. Votre mère a été ce qu'elle était selon ses propres chaînes de causes et d'effets. Elle aussi était créée à l'image de Dieu, elle aussi avait comme réalité essentielle l'atman et la nature-de-Bouddha et elle aussi avait ses vasanas et ses samskaras et de même pour votre père. Maintenant, c'est à vous de devenir, pour vous-même, votre propre père et votre propre mère avec l'aide du gourou. Projetez, transférez sur le gourou : faites-en une bonne mère, faites-en une mauvaise mère, faites-en un bon père, faites-en un mauvais père. Comme cela, vous pourrez peu à peu devenir adulte. Mais le gourou tout seul ne peut pas tout. Vous aussi, le disciple en vous, devez devenir votre propre éducateur. « Le disciple en vous », c'est

l'adulte en vous.

Et voici que cet adulte se rend compte qu'il doit tenir compte d'un enfant, d'un enfant complexe, d'un enfant avec beaucoup de marques, beaucoup de demandes, un enfant qui ne peut pas faire autre chose que de demeurer infantile et de réclamer : « moi ! ». C'est le contraire de la célèbre prière de saint François d'Assise : « Que je ne cherche pas tant à être aimé mais à aimer » ; l'enfant dit : « je cherche à être aimé ». « Que je ne cherche pas tant à être compris mais à comprendre » ; l'enfant dit : « je veux être compris ». La prière de François d'Assise est celle d'un homme que la religion a transformé en adulte. L'enfant en vous est totalement égocentrique, il ne peut pas se mettre à la place de l'autre et c'est cela votre prison. Si vous voulez comprendre plus concrètement ce qu'est ce fameux « ego » qui doit s'effacer pour qu'apparaisse *egoless state*, l'état-sans-ego, dites-vous : « Eh bien voilà, l'ego, l'ego qui doit s'effacer, c'est l'enfant qui subsiste en moi. »

« Dissociateadultandchild », disait Swâmiji. « Dissociez l'adulte et l'enfant. » Lorsque Swâmiji a dit ceci, j'ai commencé par tiquer, comme je le faisais souvent : « Ah ! encore une dualité, s'il y a l'enfant et l'adulte, ça fait deux... » Non. Ça ne fait pas deux. Parce qu'aujourd'hui, ce qui est vraiment réel, c'est l'adulte qui voit les choses telles qu'elles sont et que l'enfant, lui, appartient au passé : vous n'avez plus trois ans, vous n'avez plus deux ans et demi. Si vous pouvez dissocier en vous l'adulte et l'enfant, vous pourrez être vraiment dans le monde réel, ici et maintenant, et pas dans le monde recouvert par les projections de l'enfant. Swâmiji disait aussi : « L'ego, c'est le passé qui recouvre le présent. » L'ego, c'est l'enfant en vous qui vient recouvrir le présent. Vous pouvez voir en vous l'enfant qui est toujours là, pour l'éduquer avec amour. Mais tant que l'enfant sera là, vous ne serez ni un adulte ni un sage.

*

L'enfant a une idée à lui, bien normale et en même temps bien illusoire : « Je sais comment je vais supprimer la séparation, je vais exiger que l'autre soit un avec moi. » Une mère est en effet un avec l'enfant pendant quelque temps : il pleure, il crie, il salit ses couches, il demande à téter, la mère est toujours d'accord. Et puis, au bout de quelques semaines ou de quelques mois, la mère ne peut plus vivre uniquement pour l'enfant, il faut bien que celui-ci apprenne peu à peu à devenir séparé. Alors, c'est la tragédie. L'enfant sent que « l'autre » n'est plus un avec lui, que l'autre se dresse contre lui ; puis s'il a envie de manger la nourriture avec les doigts et que son père exige : « on mange avec une fourchette », l'enfant sent aussi que l'autre est un autre.

C'est la tragédie tout court, la tragédie métaphysique, l'altérité par

opposition à l'unité, mais c'est très concrètement la tragédie de l'enfant. Et ça continue... Regardez, regardez votre comportement d'adulte : vous souhaitez tellement, vous attendez tellement que l'autre soit un avec vous, que l'autre vienne vous rejoindre dans votre monde à vous. Alors, bien sûr, la merveille du gourou c'est que, lui, il est un avec vous, il vous rejoint dans votre monde à vous. Mais vous avez été tellement blessé que, pour un oui et pour un non, vous avez l'impression que le gourou vous trahit, ne vous comprend plus, en préfère un autre. Le gourou n'est pas là pour vous bercer dans votre infantilisme, le gourou est là pour vous aider à devenir adulte. Le gourou est là pour éduquer l'enfant et non pour se mettre au service de l'enfant. « Amour infini » ne signifie certainement pas « faiblesse infinie ».

L'enfant n'est capable que de dire « je » ou « moi » ; l'adulte est capable de dire « nous » et plus tard « eux ». Mais de moi à eux, il y a nous. Et pour l'enfant, c'est déjà si difficile de sentir qu'il a à partager avec un frère, une sœur, peut-être encore une autre sœur et encore un autre frère. Pour l'aîné qui a eu le privilège de l'amour exclusif de la mère pendant deux ou trois ans, la naissance du petit frère ou de la petite sœur est une trahison aussi terrible que si, après trois ans d'un amour sans tache, un jeune époux découvrait tout à coup que sa femme dit : « Je t'aime » à un autre, à un amant bien-aimé. La trahison est la même pour l'aîné qui voit sa mère dire « je t'aime », en le regardant dans les yeux, à un nouveau venu. Et le second est moins choqué en ce sens mais, lui, il a tout le temps un aîné : « Oui mais lui est plus grand, oui mais lui c'est l'aîné, oui mais toi tu es encore petit » ce qui fait que le second est jaloux de l'aîné et a aussi ses problèmes.

Pouvez-vous passer de moi à nous ? Il n'y a pas que mon ego au monde, il n'y a pas que mon ego au Bost.

*

Nous connaissons traditionnellement deux chemins : l'un consiste à diminuer, diminuer l'ego jusqu'à ce qu'il n'y en ait plus. Mon fils m'a raconté une émission de télévision, l'histoire d'un homme qui rapetisse de plus en plus ; il s'aperçoit qu'il devient plus petit parce qu'un jour ses habits sont trop grands. Il rapetisse, il rapetisse. A la fin, sa taille n'est plus que celle d'une mouche et puis il devient tellement minuscule qu'il n'existe plus ! Voilà une étrange aventure sortie de l'imagination d'un scénariste. Eh bien, certaines sadhanas arrivent à diminuer, diminuer, diminuer l'ego. La conscience demeure mais sans ego, sans la dualité : moi et l'univers. L'ego a tellement, tellement disparu que c'est la totalité qui a pris le dessus.

Un autre chemin consiste au contraire à élargir l'ego. Je me souviens d'un dessin animé où un personnage devient énorme, énorme, plus grand qu'une

ville entière, plus grand qu'un pays ; ensuite il est immense et la terre est comme une petite boule sous ses deux pieds. L'ego devient de plus en plus large, de plus en plus vaste jusqu'à s'agrandir aux mesures mêmes de l'univers.

Dans les deux cas, l'ego a disparu, l'ego qui dit « moi », par rapport à « tout ce qui n'est pas moi ». Je suis centré sur moi. Tout le reste n'est pas moi et tout le reste va m'être favorable ou défavorable. Soyez honnêtes, quelle que soit votre espérance de non-égoïsme, votre générosité, fondamentalement, vous demeurez égoïstes. Les moments réels de non-égoïsme que vous pouvez porter à votre crédit sont d'ailleurs ceux où vous avez été le plus unis avec vous-mêmes, le plus en paix avec vous-mêmes, le plus heureux, mais, fondamentalement, vous demeurez égoïstes ; il y a tout le reste du monde et il y a moi. Et je suis là pourquoi ? Pour m'occuper de moi, pour éviter que ce reste du monde ne m'écrase et ne me détruise ou n'écrase et ne détruise ce que je considère comme moi : ma famille, mes enfants, mon affaire, mes richesses.

La description traditionnelle de l'ego, dans tous les enseignements, correspond à l'enseignement de la dualité et de la non-dualité. Le non-égoïsme complet, c'est la non-dualité et, tant que subsiste le moindre égoïsme, demeure aussi la conscience de la dualité ; moi et l'autre. Et comment pourrais-je vraiment adopter les intérêts d'un autre ? Pour l'ego et le mental ordinaire, c'est inconcevable. On aboutit tout de suite à des impasses. « Comment ? Mais, si je ne suis plus centré sur moi-même et que je suis en concurrence commerciale avec quelqu'un d'autre, si je ne pense plus "moi" mais que je pense "lui", alors je vais faire immédiatement son jeu et je n'ai qu'à lui livrer tout de suite mon affaire ; si je me bats à la guerre et que je ne centre plus ma conscience sur moi mais sur le camp opposé, je n'ai qu'à livrer tout de suite mon pays aux ennemis. » La conscience encore limitée par l'ego ne peut pas imaginer ce qu'est la conscience libérée de l'ego et dont l'action non-égoïste, impersonnelle et libre relève d'autres lois. Ce « moi » est une prison. Ce « moi » est la prison. Si ce « moi » disparaît, la conscience, libérée de l'ego, se révèle illimitée, infinie, jamais affectée, invulnérable, échappant au temps – l'atman ou la nature-de-Bouddha.

Le chemin qu'on appelle en Inde le « yoga de la connaissance » (et vous en trouverez des équivalents dans d'autres traditions que l'hindouisme) est celui dans lequel l'ego devient de plus en plus vaste : « Je suis brahman », je suis « cela », la réalité – je ne suis pas cet être limité, mesuré, conditionné, déterminé, soumis à la destruction, à la menace et, par conséquent, au besoin de protection contre la menace. Je ne suis pas cet ego : je suis brahman. Bien entendu, il est très facile pour l'ego de répéter ce genre de mantram sans progresser d'un centimètre pour autant. Mais quand ce chemin de *jnana* est poursuivi de façon juste, la conscience devient de plus en plus vaste. Un ego vaste, c'est le contraire d'un ego hypertrophié. L'ego comprend, au sens de

« inclut en lui », de plus en plus et s'efface dans la mesure où le cercle de ses intérêts s'élargit. Moi, moi et les autres, les autres et moi, les autres seulement.

Un grand chemin de non-égoïsme, dans une société traditionnelle, c'est l'amour des parents pour les enfants. Je me souviens de cette phrase d'une jeune femme hindoue – je cite seulement la conclusion de notre entretien : « Quand l'enfant est né nous ne sommes plus mari et femme, nous sommes père et mère. » Qui a vraiment le droit de dire cela parce qu'il le vit, dans notre société à nous ? Si nous suivons le chemin dans lequel l'ego s'élargit, jusqu'à pouvoir dire : « Je suis brahman » et que cela n'est pas un mensonge, nous commençons par un élargissement progressif dans lequel nous devenons, tout simplement, de moins en moins égoïstes. Il y a « moi et ma demande », mais je commence à faire mienne la demande des autres. Je comprends l'autre à commencer par mes propres enfants, mon entourage, ma famille. Je l'inclus en moi-même ; ce n'est plus moi qui suis le centre à travers lequel tout est vu et tout est apprécié. Je commence à avoir en effet plusieurs centres, ou un centre qui n'est nulle part, qui est ici, qui est là, qui est un moment centré dans l'un, un moment centré dans l'autre.

Le chemin religieux est celui de l'effacement de l'ego. Ce chemin va prendre des formes diverses. D'abord toutes les formes fausses, dégénérées, névrotiques, qui ne mènent nulle part – et aussi des formes qui conduisent au but à condition de les vivre de façon juste. On meurt à soi-même peu à peu. Dieu est Tout, Dieu est infini – et moi je ne suis rien, sans Dieu je ne peux rien. Le chemin religieux est très bien représenté en Inde, ce n'est pas une exclusivité chrétienne. Il implique la diminution de l'ego, qui s'efface, qui abandonne – qui est, comme certains le disent, « mortifié ».

Ce sont les deux grands chemins qui ont toujours existé. Ces deux chemins sont des chemins de non-égoïsme. Mais tous deux peuvent dégénérer en chemins égoïstes. On l'a vu pour la religion en général ; vous savez les infamies auxquelles ont pu conduire la plupart des croyances. Et on peut le voir dans l'existence d'un homme religieux, qu'il soit hindou, catholique ou de toute autre religion comportant des cultes, des cérémonies, avec une relation dualiste par rapport à la réalité suprême. Quant à l'égocentrisme des aspirants à la connaissance *(jnana)*, il est souvent exacerbé.

Retenez cela : c'est si simple. Il faut que l'ego, la distinction du « moi » et du « non-moi » disparaisse et que j'atteigne un jour « l'état-sans-ego ». Et il y a deux possibilités. Le simple bon sens le dit : il y a le tout, ce vaste univers, qui comprend des ennemis, des menaces, des dangers – et il y a moi. Et comment faire pour qu'il n'y ait plus de séparation entre cet univers et moi ? Eh bien, en effet, il faut ou bien que je m'agrandisse tellement que l'univers entier soit contenu dans ma propre conscience, ou bien que ma conscience d'ego diminue tellement que je disparaisse complètement : il ne reste plus que

la conscience, d'où toute trace d'ego a été effacée. Ce chemin-là est très bien décrit dans toute la littérature religieuse. Pour le chemin de la connaissance les textes sont moins clairs et l'ego peut très facilement les prendre à son compte. « Je suis shiva, je suis brahman, je suis la réalité suprême », mais le candidat *jnani* ne fait rien de concret pour attaquer son égoïsme émotionnel, son égoïsme mental, son égoïsme psychologique et il ne fait rien pour mettre en cause sa conscience d'ego dans le courant de l'existence. Il ne suffit pas, en méditation, d'essayer de se convaincre : « Je ne suis pas ces différents *koshas*, ces différents revêtements de l'atman. » C'est une démarche juste mais qui ne touche pas toujours l'égoïsme dans l'existence quotidienne.

Vous pouvez difficilement suivre un chemin religieux dualiste sérieux, surtout auprès d'un maître dans un monastère ou un ashram sans que l'ego soit battu en brèche tout le temps. Tout est prévu pour cela : renoncer à sa volonté propre pour obéir à l'abbé et vivre à travers une vérité supérieure, supra-égoïste, qu'on appelle la volonté de Dieu. Qu'est-ce que Dieu veut que je fasse ? Qu'est-ce que Dieu attend de moi ? L'ego, tout de suite, est mis en cause et la toute-puissance de l'ego est tout de suite vue en face. Tous les moines ont buté là-dessus : « Comment ? Parce que frère Michel m'a regardé de travers j'ai été mal à l'aise toute la journée ! Voilà où j'en suis dans mon ego. Comment ? Parce que j'ai fait les moissons à côté du père Jean-Marie, et que l'abbé lui a parlé en particulier et pas à moi, cela me rend jaloux ! » Dans tous les monastères et les ashrams, vous voyez cette lutte avec l'ego, lequel se confond pratiquement avec ce qu'on a appelé le tentateur ou le malin.

Dans le chemin de la connaissance, il est très possible de laisser échapper cette expérience concrète (et indispensable) de son égoïsme. Nous sommes satisfaits par certains postulats intellectuels de non-dualité, qu'elle soit exprimée en termes bouddhistes, en termes hindous ou même en termes de soufisme. « Je ne suis pas cet être limité, je suis l'infini, je suis Brahma, je suis Shiva. Je ne suis pas ce corps périssable, je ne suis pas ces pensées fluctuantes. » Mais, sorti de là, qu'est-ce qui vient mettre en brèche l'ego ? Qu'est-ce qui vient attirer mon attention sur la toute-puissance de mon égoïsme ? Très souvent, rien. Je considère les autres comme plus ou moins irréels et vivant dans l'illusion, alors que « tout est brahman » – donc je ne m'intéresse pas outre mesure à eux... Ce chemin peut ne jamais mettre en cause l'ego sur le terrain même de l'existence quotidienne dans le relatif. Alors je peux vous dire qu'il ne mène pas loin. L'ego c'est aussi la souffrance. Tant que l'ego sera puissant, vous ne connaîtrez pas la paix du cœur. Heureux un jour, malheureux le lendemain, rassuré le matin, inquiet l'après-midi.

*

L'enseignement de Swâmiji s'enracinait dans les fondations intellectuelles de l'advaïta – du non-dualisme – avec la force de conviction de ce gourou qui était à la fois un brahmane de naissance, un vrai, élevé à l'ancienne façon, un sanscritiste, et un scientifique, et qui avait la puissance intellectuelle que nous admirons chez Ibn Arabi, Maître Eckhart ou Shankaracharya. Mais son enseignement prenait appui dans ce monde phénoménal que Swâmiji affirmait, autant que les autres, être purement évanescent, illusion du mental, lequel voit une réalité multiple là où il n'y a que le Un. Swâmiji s'appuyait sur la métaphysique mais, en même temps, sans que le lien entre les deux soit perdu, il nous ramenait sans arrêt à la réalité de notre égoïsme et nous faisait comprendre qu'il n'y avait aucune espérance de méditation tant que cet égoïsme n'aurait pas été complètement dépassé.

Ce dont je parle aujourd'hui, l'importance de ce non-égoïsme vous paraît de la petite morale, mais Swâmiji lui donnait une grandeur et une ampleur extraordinaires. C'était la suprême sagesse qui commençait à devenir vraie et à intervenir un peu dans nos existences avec la possibilité que quelque chose change. Alors le point de départ devenait clair, le but devenait clair et la voie devenait claire ; de l'égoïsme au non-égoïsme.

Je suis sûr – je dis bien : je suis sûr – que vous n'avez pas vraiment entendu ce que j'ai dit aujourd'hui, que vous n'êtes pas vraiment convaincus et que vous ne mesurez pas la toute-puissance de cet égoïsme. Vous pensez : « Ce n'est pas vrai ! Je ne suis pas tellement égoïste, j'ai très bien soigné mon père quand il a été malade et, malgré mon travail écrasant, j'allais tous les jours le voir à l'hôpital. » Et pourtant, je peux vous assurer que ce que j'affirme est vrai. « Qu'on n'aille pas dire que je suis égoïste quand je me suis levée toutes les nuits où mon enfant était malade. » Qu'est-ce qu'il y a comme pur non-égoïsme à se lever trois fois dans la nuit quand on est une mère et que la chose qui nous paraîtrait le plus terrible, c'est que cet enfant ne guérisse pas ? Parce que je ne pouvais pas, moi, supporter que mon enfant soit malade, je me suis levée trois fois dans la nuit ! Voyez-le...

Je n'ai vu, depuis que le Bost existe, que quatre entretiens non-égoïstes. C'est toujours : « J'ai un problème, moi, avec ma femme. » « Comment, mais je n'ai pas parlé de moi ! Arnaud dit que je ne parle que de moi et je ne parle que de ma femme dans mes entretiens ! Je ne lui parle que de mes enfants ! » Oui, mais il faut voir comment vous en parlez ! Et c'est normal, je reconnais en vous ce que j'ai été auprès de Mâ Anandamayi, de Ramdas, de Kangyur Rinpoché, de Soufi Mohammed Din – et de Swâmiji.

Un jour apparaît le germe du non-égoïsme, c'est-à-dire l'entretien où réellement quelqu'un ne parle pas de lui. Il y a une façon de parler de soi à travers les autres. Les entretiens où je n'ai pas parlé de moi avec Swâmiji il y en a eu beaucoup, mais je lui parlais ou de gens que je n'aimais pas ou de gens que j'aimais, c'est-à-dire à propos de moi. Si je suis follement amoureux

d'un homme ou d'une femme, selon mon sexe, et que je vais parler sans arrêt à mon gourou de la femme que j'aime ou de l'homme que j'aime, c'est complètement égoïste. Ce qui est intéressant c'est si je peux parler de quelqu'un qui, par rapport à mon ego, ne m'est rien et que je veux seulement son bien à lui.

Il ne s'agit pas, pour le libérer de l'ego, d'avoir dit à un enfant de donner la moitié de ses bonbons à son cousin et de prêter ses jouets au petit garçon de l'étage en dessous, ni de lui enjoindre : « Ne sois pas égoïste, tu vois bien que Maman est fatiguée. » Quand on dit cela à l'enfant, celui-ci s'affole intérieurement, il se culpabilise, il se sent abandonné, trahi, parce que sa maman est fatiguée ; il sent qu'il n'a plus de place, que le pire va lui arriver. Cela ne le libère pas du tout de l'ego. *Se libérer de l'égoïsme, c'est l'affaire d'une vie*. Et c'est la découverte de tout ce que nous avons vraiment cherché, c'est-à-dire la paix, la joie, une richesse et une intensité de vie que nous n'avions pas connue. Si vous saviez ce qu'on perd dans l'égoïsme, ce qu'on gagne dans le non-égoïsme, le chemin serait grand ouvert devant vous. En vérité, vous le savez, parce que les moments où vous avez été vraiment non-égoïstes, sont les moments de plus grand bonheur que vous ayez connus. Je n'ai vécu que pour un autre et j'ai tout reçu. Souvenez-vous : tout d'un coup vous avez été libéré de votre ego ! Votre « je, je ; moi, moi » n'était plus là à vous encombrer. « Je ne suis pas aimé ; je ne suis pas compris ; je n'ai pas ce que j'attends ; ça va mal tourner ; qu'est-ce qui va m'arriver ? Qui va m'aider ? Intéressez-vous à moi, aimez-moi. » Libéré de tout cela, vous avez vécu quelques instants sans ego, parce que vous avez été vraiment un avec l'autre.

Ce non-égoïsme concret est à votre portée aujourd'hui, demain. Il vous donnera un bonheur que tous les êtres vraiment religieux connaissent. C'est le commencement de l'émerveillement et du miracle, c'est le grand chemin. C'est non seulement le chemin de la *bhakti*, de l'amour de Dieu, de l'amour du prochain – mais c'est le chemin de la plus haute expérience de *jnana* – de connaissance du réel et de l'irréel.

Si vous vous sentez enclins à une voie émotionnelle, religieuse, je vous dis : c'est le chemin du bonheur ; une joie, une dilatation du cœur et une « dilatation de la poitrine », expression utilisée par les soufis. Si vous êtes tournés vers le yoga de la connaissance, c'est aussi le grand chemin. Vous essayez d'être conscients de vous-mêmes car la conscience de soi est le chemin de la conscience du soi. Si consciemment je renonce à moi-même, si consciemment je ne vis plus que pour l'autre, au moment où j'ai l'impression que, vraiment, je n'existe plus que pour l'autre, la conscience de soi se révèle ; et, au moment où j'ai le plus renoncé à moi-même, je me sens être.

Tous ceux qui se sont entraînés à la méditation hindoue ou bouddhiste, à la vigilance (*awareness*, *mindfulness*, *collectedness* en anglais) se sont sentis

conscients, centrés en eux-mêmes : je sens que je suis, je perçois « je suis » et maintenant, je regarde un objet ; du simple fait que je suis conscient de moi-même, l'objet me devient très présent, devient réel à la mesure même où moi, j'apparais en moi-même et je deviens réel.

Et l'inverse est vrai. Si, au lieu de m'acharner à avoir la conscience de moi, à être présent à moi-même, je cherche simplement à être présent à l'autre au-delà de mon ego, cette conscience de soi que ceux qui vivent une ascèse essaient de maintenir à travers toute l'existence, cette conscience de soi apparaît. Le moment où je me suis le plus oublié, *consciemment*, pour l'autre, est le moment où je me retrouve le plus. C'est magnifiquement exprimé dans la prière de saint François d'Assise : « Car c'est en se perdant que l'on se trouve. » Quand l'égoïsme se perd, le soi non-égoïste se révèle. Alors, nous sommes vraiment bénéficiaires. Nous mesurons de quelle prison nous avons été prisonniers pendant si longtemps et quelle erreur, quelle illusion ce fut d'avoir essayé follement de trouver notre bonheur sur le fond de ce « moi », de sauver ce « moi », de protéger ce « moi », de rendre ce « moi » heureux, d'éviter à ce « moi » de souffrir, ce qui ne nous donnait que des satisfactions tellement limitées, alors qu'au moment où ce « moi » est entièrement effacé dans le don à l'autre et l'amour de l'autre, au moment où nous nous perdons, nous nous retrouvons. Mais non plus le petit « moi », l'étouffant ego ; nous nous retrouvons si grands ! C'est le sentiment de notre propre grandeur qui n'est fait que d'amour et de gratitude. Il n'y a plus d'égoïsme, il y a le bonheur et la gratitude qui accompagne le bonheur.

C'est difficile à transmettre. Ces vérités terre-à-terre ont l'air si simples qu'elles m'ont été difficiles à comprendre. Il m'a fallu des années. Plus c'est simple, plus c'est difficile à comprendre. On va chercher des choses extraordinaires et on laisse échapper un enseignement simple. Quand Swâmiji me donnait un enseignement apparemment complexe, élaboré, étonnant, j'avais l'impression de comprendre ; c'était même encore plus beau quand je sentais : « Cela me dépasse, je ne comprends pas, il faudra que j'arrive à comprendre demain, après-demain ou au prochain séjour. » Mais ce que je n'arrivais pas à entendre vraiment, c'est le genre d'enseignement que j'ai donné aujourd'hui – et je laissais échapper la grandeur qu'il y avait dans ces vérités.

Cette grandeur, on la découvre quand on les met en pratique. Oubliez, à propos de ce mot *ahamkar* qu'on entend tout le temps dans les ashrams, oubliez les vieilles conceptions : si je ne suis pas égoïste, il faut que je donne la moitié de mes bonbons à mon frère. Cet aspect-là existe et vous ne pouvez pas rester un franc égoïste et en même temps devenir un sage. Mais cela va tellement plus loin – tellement plus loin que ce non-égoïsme coûteux dans lequel nous devions simplement renoncer à nos bonbons. C'est la promesse de toutes les merveilles que vous espérez et des merveilles que vous n'espérez pas parce que vous êtes bien incapables d'imaginer qu'elles existent.

*

Et puis, il y a une seconde forme d'égoïsme ou d'infantilisme, c'est le besoin du groupe. Les enfants forment une bande : « j'ai mes copains et j'exclus les autres ; il y a ma classe, les sixièmes et puis il y a les autres, les cinquièmes ». L'enfant vit aussi *l'égoïsme du nous*. C'est un peu moins égoïste que le moi, mais c'est encore un égoïsme. Êtes-vous capables de dépasser aussi l'égoïsme du nous ? Si c'est : « nous les disciples du Bost », quelle attitude infantile ! Regardez : le dimanche, nous sommes maintenant plus nombreux. Il y a ceux qui sont au Bost depuis l'origine, qui ont connu le Bost avec quatre personnes, cinq personnes, six au maximum. Parfois l'un d'entre vous venait exceptionnellement un week-end. Et voilà qu'aujourd'hui, nous avons quelques invités à nos réunions du soir en semaine et surtout à nos réunions du samedi et du dimanche. Alors, l'enfant en vous affirme : « Nous », c'est-à-dire un certain nombre de familiers du Bost que vous connaissez, avec qui vous avez créé des liens. « Et voilà que viennent des étrangers et des inconnus. »

C'est encore une manifestation de l'enfant et de l'égocentrisme. Quand vous faites partie d'un clan, c'est l'enfant en vous. Si vous faites partie du clan de gourou Maharaji contre Maharishi Mahesh Yogi ou du clan de Maharishi Mahesh Yogi contre Gourou Maharaji, vous êtes un enfant. Si vous faites partie du « clan du Bost » et critiquez ceux qui sont disciples de Sensei Taisen Deshimaru, vous êtes des enfants. L'adulte est universel, *all-embracing*, incluant tout. « Tout cet univers est brahman », sans aucune exception, bien sûr. Comment pouvez-vous faire face à une belle parole comme celle-là, et progresser encore un peu plus loin ? Pour vous, les anciens du Bost, que représentent les visiteurs qui viennent nous voir le dimanche ? Bien. Mais pour les visiteurs qui viennent nous voir le dimanche, que représente le Bost et qu'est-ce que, vous, vous représentez ? Si vous ne voulez pas le savoir, vous êtes des enfants. Est-ce que vous voulez que l'univers soit pour vous, soit un avec vous, ou est-ce que c'est vous qui allez à la rencontre de l'univers et c'est vous qui êtes un avec l'univers ?

Cela, vous le pouvez. Croissez, grandissez. Aujourd'hui, au lieu d'employer l'image d'un chemin, d'une distance qui diminue peu à peu entre vous et le but suprême et qui n'aura complètement diminué que quand vous et le but ne seront plus qu'un, j'emploie plus volontiers l'image de la croissance ; et cette croissance a un achèvement. Un jour, ce n'est pas : plus vaste, plus vaste, plus vaste, c'est au-delà, in-fini, plus de séparation, plus de dualité, plus de limite, plus de mesure.

Mais, comment allez-vous le vivre ? Vous ne pouvez pas le vivre dans le

général, vous ne pouvez le vivre que dans le particulier, ici, maintenant. Reprenons notre exemple ; il y a les anciens au Bost, les habitués, les sociétaires, si je peux dire, et il y a les invités. Et rendez-vous compte : si vous êtes enfant – je parle aux anciens – vous ne voyez qu'un aspect de la relation : « il y a moi », mais les inconnus en question, eux, ont une vision du Bost complètement différente de la vôtre et la vérité, c'est la rencontre des deux points de vue. « Rien que moi ! » : il y a des invités au Bost, je ne veux pas le savoir. « Moi et les autres » : « Tiens, il y a des gens qui viennent au Bost ; ce sont des êtres humains comme moi, qui ont des souffrances comme moi, qui ont une espérance comme moi, qui ont lu *Les Chemins de la sagesse* comme moi et qui n'ont pas cette satisfaction de pouvoir se dire : "je suis inscrit pour trois semaines en octobre 1980". » « Moi et les autres. » Et puis, si vous grandissez : « les autres et moi ». Aujourd'hui dimanche, le Bost n'est plus pour moi, le Bost n'est plus pour nous. Serrez-vous les coudes, oui, mais pour servir ensemble nos invités. D'abord les invités, ensuite moi. Voilà comment mettre vraiment le chemin en pratique.

Les autres, ils viennent au Bost avec leurs peurs, leur espérance, leur inconscient, leurs projections, leurs transferts, leur attente, l'imagination – peut-être fausse – qu'ils se sont faite du Bost. Comment voulez-vous qu'ils n'aient pas un regard sur vous ? Comment voulez-vous que cet enjeu immense, qui est là chaque fois qu'on se trouve en contact avec la vérité ou un fragment de la vérité, ne passe pas aussi par vous ? « Comment sont-ils, les disciples du Bost ? Qu'est-ce que ça leur a apporté ? » C'est si vite fait de penser que ceux qui sont disciples depuis un certain temps doivent déjà avoir obtenu des résultats !

Si vous êtes encore des enfants, une seule chose compte : « je n'ai pas eu d'entretien aujourd'hui dimanche » ou « j'ai eu mon entretien de ce matin qui a été terrible et je ne veux rien savoir d'autre ». Si vous commencez à grandir, à être un peu adulte, vous pouvez mettre en pratique : « moi et les autres » ou « nous et les autres », puis « les autres et nous ». Si vous vous souvenez tant soit peu de vos propres souffrances, de ce qui vous a conduit ici, de ce que vous y avez trouvé, de ce que vous avez entendu, mettez-le en pratique. Pensez aux souffrances de ceux qui viennent, pensez à leur espérance, pensez à leurs peurs, pensez à leur inconscient, pensez à leurs émotions. Sinon vous vous prouvez à vous-même que vous avez perdu votre temps complètement depuis cinq ans et qu'Arnaud et Denise ont perdu leur temps. Où et quand mettrez-vous l'enseignement en pratique si ce n'est pas d'abord au Bost ? Pouvez-vous accepter d'être installé dans votre infantilisme, pouvez-vous refuser de devenir adulte alors que vous êtes aidé pour grandir ? Cela incombe à chacun et ce n'est pas un devoir, c'est un privilège. C'est ce qui vous permet de grandir. Swâmiji disait : « Ne traduisez jamais dharma par *duty*,manhasnoduty, *l'homme n'a aucun devoir, jamais,* manhasonlyrightandprivilege, l'homme a seulement des droits et des

privilèges. » Et vous avez le privilège et le droit d'accueillir les visiteurs qui viennent le dimanche, comme vous le pouvez, autant que vous le pouvez. Personne ne vous demande d'être déjà arrivé au stade de : « les autres seulement », bien entendu. Mais, si vous avez vraiment de l'amour pour vous-même et si vous voulez vous donner une joie profonde, stable, non-émotionnelle, passez de « moi et les autres » à « les autres et moi ». Vous verrez le miracle, le miracle de devenir peu à peu adulte, le miracle de voir peu à peu s'effacer la tragédie de la séparation, le miracle de sentir paisiblement que vous vous rapprochez du grand but dont vous rêvez mais que vous osez à peine espérer : être vraiment libre de l'ego, être vraiment un avec la totalité.

Dans les Évangiles, il est dit : « Tu aimeras ton prochain comme toi-même », et nous, hommes modernes, nous avons beaucoup tendance à aimer tout sauf notre prochain. Nous passons notre nuit à discuter des crimes ou des injustices qui se produisent au Vietnam, au Liban, au Chili ou au Zaïre mais nous ne voulons pas savoir qu'à l'étage au-dessous ou l'étage au-dessus ou dans la maison à côté, il y a quelqu'un à qui nous aurions pu donner quelque chose. Et je vais vous dire plus. Un texte hindou affirme tout simplement : « C'est un péché - de se préoccuper du sort de ceux qui ne nous concernent pas. » C'est encore plus clair : plus vous vous préoccupez du sort de ceux qui ne vous concernent pas du tout, plus vous êtes aveugles au besoin du prochain. « Tu aimeras ton prochain comme toi-même. » Un jour, vous pourrez aimer l'humanité entière. Mais « l'humanité », c'est très facile ; c'est chaque homme en particulier qu'il est important d'aimer et de comprendre, c'est-à-dire d'inclure en vous. Est-ce que les anciens du Bost, vous pouvez être assez vastes pour comprendre vos invités ?

Qu'est-ce que vous voulez ? Vous voulez être adultes ? Vous voulez être libres de l'ego ? Vous voulez être vastes, immenses, infinis ? *« To know brahman is to be brahman »* : connaître l'absolu, c'est être l'absolu. Brahman, en sanscrit, cela veut dire extension, extension immense, immense, et vous voulez, vous, une extension à cent personnes, pas plus ? Si vous voulez cumuler des journées de séjour au Bost, vous vous conduisez en enfant. Si vous voulez grandir, devenir adultes, passez dans le camps des adultes. Vous n'êtes plus là seulement pour demander et recevoir, vous êtes là pour donner, *pour entendre la demande*. C'est un privilège si vous voulez devenir adultes, et devenir adulte, c'est le chemin pour devenir un sage. Pourquoi prenez-vous peur ? Grandissez.

Si vous êtes encore enfant, vous serez accepté enfant jusqu'à ce que vous grandissiez ; si un enfant a un peu plus de mal à grandir que les autres, est un peu en retard dans ses études, un père, une mère l'aident encore plus. Mais je vous considère tous comme de réels candidats à la liberté, comme de réels candidats à l'état adulte, comme de réels candidats au non-égoïsme et comme de réels candidats à l'amour. C'est un privilège pour ceux qui veulent

vraiment grandir que les portes du Bost s'ouvrent peu à peu. Aucun de vous ne sera laissé sans soin : quand une opération chirurgicale est commencée et pas encore cicatrisée, on ne met pas le malade à la rue pour prendre un autre malade dans la clinique. Soyez sans crainte. Ne prenez pas infantilement peur. Mais comprenez que si vous voulez progresser, une opportunité vous est donnée. Commencez à devenir le grand frère ou la grande sœur.

C'est aussi votre privilège de ne plus sentir « c'est mon gourou » mais « je suis son disciple ». Vous êtes bien contents qu'Arnaud, heureusement, ressente : « Ils ne sont pas là pour moi, c'est moi qui suis là pour eux. » Maintenant commencez à retourner la situation : « je suis son disciple » ou, si le mot disciple vous paraît prétentieux, « je suis son élève », puisque *discipulus* en latin veut dire élève. C'est le dharma, le droit d'être, être un disciple. Qu'est-ce qu'un dharma de disciple ? C'est l'enfant qui réclame d'avoir un gourou. Mais l'adulte en vous se lève. Il sent que sa noblesse, sa dignité, son accomplissement, c'est d'être, non pas d'avoir.

« Arnaud est pour moi », c'est la règle du jeu au départ. « Candidat-disciple » veut dire enfant qui vient pour recevoir, pour prendre, uniquement en demandant. J'ai été moi-même tellement infantile, j'ai tellement demandé, demandé, demandé, à Swâmiji, que je ne peux pas l'avoir oublié, que je ne peux pas ne pas vous comprendre. Mais après un certain nombre d'années auprès de Swâmiji, peu à peu a grandi en moi le goût de devenir adulte. Devenir adulte, c'est cesser de demander uniquement, c'est cesser de recevoir uniquement, c'est écouter la demande et donner et répondre. Allez-vous conserver avec le gourou une relation définitivement infantile ? Rien que moi. Non. Votre privilège, c'est de grandir et commencer à sentir : « je suis pour le gourou ». Pas pour « mon » gourou, « mon » Arnaud, celui de mes projections, de mon inconscient, de mes conceptions et de mes opinions. Essayez de comprendre, vraiment, ce qu'est Arnaud, qui est Arnaud. Et s'il reçoit des invités le dimanche, je suis un avec Arnaud, donc je suis un avec les invités. Où pouvez-vous rejoindre le gourou ? Dans sa liberté et son amour. Pensez-vous que vous pourrez être libre si vous voulez que ce soit le gourou qui toujours vous rejoigne dans votre égoïsme ? Le gourou vient à vous jusque dans votre servitude et votre infantilisme, du moins sur le chemin que Swâmiji nous a montré, mais les années passent et il faudra bien que cela se transforme. Le gourou vous rejoint d'abord totalement, immédiatement à ce niveau le plus profond de vous que vous ne connaissez pas encore et que nous appelons le soi. Ensuite, le gourou voit les recouvrements de l'atman, les samskaras, les limitations, les peurs, les désirs, l'infantilisme et le gourou vous rejoint dans ces recouvrements de l'atman auxquels vous vous identifiez. Ensuite, c'est à vous à rejoindre le gourou. Celui-ci n'est pas un autre que vous, mais vous déjà arrivé au bout de votre propre chemin. Rejoindre le gourou, c'est vous trouver vous-même – enfin.

TROIS

La vigilance

Les entretiens avec les uns et les autres, tous ces derniers temps, m'amènent à revenir une fois encore sur le thème fondamental et central de la vigilance.

Ce mot vigilance, je l'utilise pour traduire l'anglais *awareness*, un terme très riche : être parfaitement conscient de ce qui se passe au-dehors de nous et au-dedans de nous. Il faut bien que nous choisissions un mot dont le sens deviendra de plus en plus complet, et le mot vigilance est précieux parce qu'il a la même racine que « veille » ou « veiller », qu'on retrouve dans tous les enseignements religieux. En dehors des heures de sommeil proprement dit, on peut vivre plus ou moins éveillé, plus ou moins endormi. Le mot vigilance pointe vers la réalisation elle-même, qui est vraiment un éveil, et en même temps c'est un mot qui a tout de suite un sens pour vous parce qu'on peut toujours être un peu plus vigilant qu'on ne l'est.

N'oubliez pas la vérité cardinale de tous les enseignements spirituels. Le but de l'existence n'est pas seulement un accomplissement dans ce monde, bien qu'il ne soit pas incompatible avec ceux-ci, mais un état d'être. Le but, c'est vous, chacun de vous, situé, élevé, à un certain état de conscience qui a été désigné par des noms divers. Tous les enseignements ont pointé vers ce but comme une réalité intérieure à nous. C'est flagrant en ce qui concerne le bouddhisme et l'hindouisme, c'est considérablement oublié en ce qui concerne le christianisme, mais, la phrase célèbre du Christ est suffisamment claire : « le Royaume des Cieux est au-dedans de vous ». « Notre Père qui êtes aux Cieux » veut donc dire Notre Père qui est au-dedans de nous.

Cette vigilance, quand elle est là, vous fait prendre conscience que vous *êtes*. Rappelez-vous ces paroles percutantes de Swâmiji, que j'ai citées si souvent : « Vous n'êtes nulle part, il n'y a pas de *je*, il n'y a personne. » L'extrême pureté de la vigilance, c'est le *aham* sanscrit, le pur je suis. Ordinairement il n'y a pas de vigilance, il y a seulement des fonctionnements au niveau des différents *koshas*, des pensées qui se succèdent selon les chaînes d'actions et de réactions, des sensations, des émotions, mais pas la conscience d'être qui, lorsqu'elle est purifiée de la dernière limitation, la dernière définition, se révèle comme-la conscience de l'atman.

Le vocabulaire hindou est explicite puisque *atman* est en sanscrit un pronom personnel traduit en anglais par *the self* et en français par le soi. La réalisation est donc la plénitude de la conscience du soi.

Le soi est impersonnel. Il n’est ni masculin, ni féminin, ni vieux ni jeune, ni heureux, ni triste, ni bourreau, ni victime. De ce point de vue, nous allons insister sur ce que la conscience du soi est différente de la conscience de soi. Si quelqu’un s’efforce à la conscience de soi, il va d’abord prendre conscience de lui-même comme un homme ou une femme, en bonne santé ou malade, vieux ou jeune, alors que le soi, la réalité essentielle de tout être, n’est « ni ceci ni cela ». C’est la conscience à laquelle on ne peut ajouter aucune qualification ou attribut, lequel serait forcément une exclusion ou une limitation. Si je suis un homme, il est évident que je ne suis pas une femme ; si je suis un adulte, il est évident que je ne suis plus un enfant ; si je suis un Français il est évident que je ne suis ni un Anglais ni un Japonais. Chaque fois que je suis quelque chose, je ne suis plus « tout le reste ». Mais le soi n’est rien, par conséquent il est compatible avec tout.

Le soi n’a pas de forme et ce que nous appellerons la conscience de soi est une forme. On prend conscience de soi avec une forme. Mais ce que vous devez entendre aussi, d’un autre point de vue, c’est que la conscience de soi est le chemin de la conscience du Soi. Comment cette transcendance, métaphysique conscience du Soi, pourrait-elle bien tout d’un coup se révéler ? Et pourquoi est-ce qu’elle se révèle à certains qu’on appelle en Inde libérés, éveillés ou réalisés mais pas à tout le monde, loin de là ? La conscience de soi de plus en plus affinée est le chemin de la conscience du Soi. Mais penser qu’un jour la conscience du Soi, de la vie éternelle, de la nature-de-Bouddha, va se révéler en vous sans que vous ayez jamais eu la moindre conscience de soi, c’est impossible. Cela ne se produira jamais, ou alors une fois par siècle, pour un génie de la spiritualité. C’est l’exception qui confirme la règle et dont vous ne pouvez pas tenir compte en ce qui vous concerne.

Cette conscience de soi, elle n’est pratiquement jamais présente et c’est pour cela que la conscience du Soi n’a aucune chance de se révéler.

Le travail de prise de conscience, c’est bien le mot, tournée vers l’intérieur pour atteindre ce Soi ultime ou ce Royaume des Cieux, c’est tout le chemin. Seulement tout le monde n’est pas en mesure de passer le plus clair de son temps immobile en méditation, cherchant à descendre de plus en plus profondément en lui-même. Tout le monde n’en a pas les moyens matériels et tout le monde n’a pas les qualifications requises pour une voie essentiellement contemplative. Il est possible de mener une vie active tout en faisant une large part à la conscience de soi, et cette conscience de soi vous pouvez la prendre comme synonyme de vigilance. Il n’y a pas de vigilance s’il n’y a pas une conscience de soi. Comme vous êtes amenés à vous manifester pendant la plus grande partie de votre temps, vous ne pouvez pas accepter de ne consacrer à la recherche du royaume intérieur qu’une demi-heure par jour que vous réserveriez à la méditation. Et il se peut aussi que cette demi-heure soit stérile parce que vous êtes agités, parce que vous avez des distractions, des associations d’idées et que vous n’arrivez pas à descendre profondément en

vous-même à la rencontre de ce royaume qui est au-dedans de vous, mais qui n'est pas si facilement accessible. Il est indispensable de trouver la possibilité de conserver la conscience de soi tout en étant, en même temps, actif et conscient de ce qui se passe à l'extérieur de vous.

Si vous n'êtes pas suffisamment convaincus de ce que je dis là, si vous n'en ressentez pas l'inévitable nécessité, vous ne poursuivrez aucun effort dans ce sens. Cela vous paraîtra des tentatives laborieuses que vous ferez de temps en temps, que vous abandonnerez et on ne peut attendre aucun résultat d'efforts sporadiques qu'on lâche presque aussitôt. Vous connaissez tous des gens qui ont eu un temps la vocation du judo, ils ont passé la ceinture jaune et ils ont abandonné ; ensuite ils ont eu la vocation de l'aïkido, ils ont aussi abandonné ; ensuite ils ont voulu faire du karaté, ils ont abandonné... Si on s'exerce un petit peu et qu'on abandonne, ça ne mènera nulle part. Les résultats, que ce soit pour devenir un pianiste virtuose ou une ceinture noire quatrième dan de judo, s'obtiennent par la persévérance.

Tous les maîtres ont insisté sur cette vigilance. C'est même la grande différence que j'ai découverte peu à peu entre des enseignements réels et des enseignements qui ont perdu leur valeur, comme des batteries sans courant. Bien qu'ayant reçu une éducation chrétienne, je n'avais jamais compris l'importance de cette conscience de soi. Je connaissais bien les Évangiles et ce qui est dit dans les Évangiles, que les vierges folles dormaient, que les vierges sages veillaient. Je connaissais la parole « Veillez et priez ». Je croyais que « veiller » voulait dire rester une partie de la nuit sans dormir – ce que cela peut éventuellement signifier d'ailleurs – et j'ai découvert les ouvrages sur le yoga, l'hindouisme, le bouddhisme. À cet égard, je dois beaucoup au premier enseignement que j'ai connu, l'enseignement de Gurdjieff. J'ai compris que cette présence à soi-même, ce « rappel de soi » était essentiel. Je me suis demandé pourquoi on ne m'en avait jamais parlé dans le protestantisme. On m'avait parlé de Dieu, on m'avait parlé du Christ, on m'avait parlé d'amour du prochain, on m'avait parlé de bien et de mal, de péché, on m'avait donné des notions de théologie, on m'avait dit ce qu'il fallait faire, ce qu'il ne fallait pas faire. Je me voyais illustrer magnifiquement la parole de saint Paul : « Je ne fais pas le bien que je veux et je fais le mal que je ne veux pas », mais Dieu était toujours recherché comme au-dehors. Il y avait moi et, au plus haut des cieux, Dieu. Dieu est aussi au-dedans de moi peut-être, mais je ne comprenais pas comment je devais me situer. Plus tard je me suis rendu compte que, pour une partie du christianisme, la branche proprement ascétique et mystique, cette vigilance ou cette conscience de soi était fondamentale.

*

Je vais vous lire un petit texte vieux de mille quatre cents ans puisqu'il date du VIe siècle, qui est consacré à saint Benoît, père de la célèbre Règle de saint Benoît et fondateur de toute la tradition non seulement des bénédictins mais des trappistes, puisque l'ordre de Cîteaux, ou cistercien, est simplement une réforme de l'ordre bénédictin. Il s'agit d'un livre, traduit du latin, de Grégoire le Grand, qui est devenu pape et canonisé : *Vie et miracles du vénérable saint Benoît – deuxième livre des dialogues de saint Grégoire le Grand*. Ce sont de petites histoires concernant saint Benoît, présentées sous forme de dialogues. Saint Benoît a vécu à une époque où la vie des monastères était très intense en Europe. Cette vie a commencé en Orient, elle s'est répandue dans l'Europe entière, et saint Benoît était lui-même héritier d'une tradition monastique qui remonte à ce que l'on appelle les pères du désert.

Grégoire dit : « Et seul sous le regard du souverain juge, il (Benoît) habita avec lui-même. »

Pierre : « Je ne comprends pas bien ce que veut dire "il habita avec lui-même". »

– « S'il n'avait pas habité avec lui-même, il se serait délaissé lui-même (...) car chaque fois qu'une préoccupation trop vive nous entraîne hors de nous, nous restons bien nous-même et pourtant nous ne sommes plus avec nous-même. Nous nous perdons de vue et nous nous répandons dans les choses extérieures. » Rien qu'avec ces cinq lignes tout est exprimé. « Ainsi peut-on dire qu'il était avec lui-même celui qui s'en alla dans un pays lointain (c'est la parabole de l'enfant prodigue), dissipa la part d'héritage qu'il avait reçue, et réduit à se mettre au service d'un habitant du pays, fut employé à garder ses pourceaux. Il voyait ceux-ci manger des cosses tandis que lui-même avait faim. Cependant, comme dans la suite il se mit à penser aux biens qu'il avait perdus, il est écrit de lui : « Revenu à lui-même, il dit "Combien de mercenaires dans la maison de mon père ont du pain en abondance". S'il avait été avec lui-même, d'où serait-il revenu à lui-même ? Par contre, j'ai pu dire que cet homme vénérable (saint Benoît) habitait avec lui-même puisque, *toujours* attentif à veiller sur soi, se tenant *constamment* en présence de son Créateur, s'examinant *sans cesse*, il ne laissait pas se distraire au-dehors le regard de son âme. »

Qui d'entre vous peut dire qu'il habite en lui-même, qu'il ne laisse pas se distraire au-dehors le regard de son âme, qu'il n'est pas aspiré par les choses extérieures, répandu dans les choses extérieures ? Les traductions varient quelque peu. J'ai trouvé aussi : « le regard de sa conscience » au lieu de « le regard de son âme », et, en comparant les différentes traductions, le texte devient de plus en plus explicite. C'est ce que, dans la tradition chrétienne, on a appelé « présence à soi-même et à Dieu ». Si vous admettez la métaphysique hindoue, l'ultime soi, absolument impersonnel, c'est Dieu lui-même, au-delà

de l'ego, au cœur de l'homme. Par conséquent la présence à soi-même va de pair avec la présence à Dieu. Au niveau ultime le Soi et Dieu se révèlent être la même réalité, la déité de Maître Eckhart, échappant au temps, échappant à la multiplicité, éternelle, infinie. Que vous utilisiez l'expression « présence à soi-même et à Dieu », ou « conscience de soi » ou « vigilance », c'est la même vérité qui est exprimée.

Si vous êtes attentifs, vous verrez que, du matin au soir, vous vous laissez happer par les choses extérieures ou happer par vos rêveries intérieures et que la conscience de soi, la vigilance, a complètement disparu. La grande tragédie de tous ceux qui se sont réellement engagés sur le chemin, même si ce sont des moines, c'est le fait que notre attention se laisse prendre et se laisse distraire. J'ai trouvé dans tous les enseignements les termes qui signifient se souvenir, ne pas oublier. Le mot *dhikr* en arabe ou *zikr* en persan signifie souvenir. Il y a dans le Coran une parole, qui est le pilier du soufisme, et qui peut être comprise au niveau extérieur ou au niveau ésotérique, par laquelle Dieu dit : « Si tu te souviens de moi, je me souviendrai de toi. » Par le fait même que je me souviens de Dieu, Dieu se souvient de moi. Si je ne me souviens pas de Dieu, Dieu ne se souvient pas de moi, si je me souviens de Dieu, Dieu se souvient de moi. Que vous vous exprimiez en termes dualistes, religieux ; « il faut se souvenir de Dieu sans cesse » ; que vous vous exprimiez en termes non dualistes : « il faut se souvenir du Soi sans cesse », c'est le même enseignement. Comment voulez-vous vous souvenir de Dieu sans vous souvenir de vous en même temps ? Et, si vous êtes engagé dans la voie de l'advaïta vedanta, vous ne pouvez pas vous souvenir de vous sans vous souvenir en même temps que c'est cette présence à soi-même ou cette conscience de soi qui vous met en contact avec la réalité divine au cœur de vous-même, avec l'atman qui est au-dedans de vous.

Vous ne pouvez pas être en contact avec le Royaume des Cieux si toute votre attention est tournée vers l'extérieur. Et si votre existence se déroule jour après jour avec une attention tournée vers l'extérieur, sauf dix minutes par an pendant la cérémonie du port de la Coiffe noire de Karmapa et vingt minutes de temps à autre au cours d'une tentative de silence ou de méditation, les jours, les mois, les années vont passer et vous ne progresserez pas sur le chemin intérieur. C'est ce que je vous demande d'entendre d'abord. Conscience de soi, vigilance, présence à soi-même, souvenir, que ce soient des termes religieux ou des termes métaphysiques, expriment la même vérité essentielle.

Je vais vous raconter une histoire exprimée en termes religieux ce qui n'était pas le langage de Swâmiji ; une histoire que j'ai entendue lorsque j'ai découvert la vie cistercienne en 1958. Élevé dans le protestantisme, je ne connaissais pas cet aspect du christianisme et j'ai fait un assez long séjour dans un monastère de trappistes. J'ai connu des vieux moines formés à l'ancienne méthode. Certains étaient rayonnants d'une façon qui faisait envie.

Les moines mènent d'ailleurs une vie équilibrée puisque ce sont des agriculteurs qui travaillent aux champs en dehors des heures de psaumes et de silence dans l'église.

Il s'agissait des vœux d'un jeune moine et c'était un des plus âgés – il doit avoir plus de quatre-vingt-dix ans maintenant – qui prononçait le sermon. Il disait : « Vous autres, les jeunes, vous n'avez aucune idée de ce qu'a été la guerre de 14-18 où nous étions vraiment convaincus que nous défendions la civilisation contre la barbarie allemande, convaincus que c'était, comme on disait alors, la "der des der", la dernière des dernières, la dernière guerre. Ça a été si cruel, si long, que la France entière ne vivait que pour la guerre, par la guerre, dans la pensée de la guerre. Et ceux qui dansaient, s'amusaient et riaient étaient au ban de la société. Il y avait le front, les tranchées, les soldats qui vivaient nuit et jour dans la boue, et ce qu'on appelait l'arrière. Presque chaque famille avait un, deux, trois, quatre morts, et bien peu de femmes pouvaient espérer atteindre la fin de la guerre sans avoir perdu un grand fils, un père ou un époux. Et on pensait que le moral de l'arrière, soutenant ceux qui vivaient en tranchée, aux premières lignes, était si important. » J'écoutais cela, un peu étonné de voir ce vieux moine commencer à parler de la guerre de 14-18 à la Trappe, dans un lieu de silence et de paix, et pour des moines qui n'avaient aucune intention de s'intéresser en quoi que ce soit à l'histoire militaire de la France. Enfin, ce père avait fort bien recréé le climat de la guerre de 14-18 que j'avais un peu connu dans mon enfance par les récits qu'en faisaient ceux qui l'avaient vécue. « Était considérée vraiment comme très coupable la femme qui n'aurait pas été fidèle à son mari pendant qu'il était dans les tranchées ou qu'il était prisonnier. Et les femmes s'engageaient comme infirmières, ou bien fabriquaient de la charpie pour les pansements avec des morceaux de tissu. » Et le moine continue : « Un jour, on a dit à une femme : "Mais vous êtes vraiment l'épouse de soldat parfaite, parce que, votre mari, vous y pensez du matin au soir." – "Oh non, ne dites pas ça, il m'arrive de n'y pas penser". »

Je suis resté le souffle coupé par cette parole. J'ai compris à quoi ce vieux moine voulait en venir. « Dites-moi, mais vous êtes le modèle de la femme de combattant, votre mari, vous y pensez du matin au soir. – Oh non, ne dites pas ça, il m'arrive de n'y pas penser ! » Comme j'étais déjà assez averti de la présence à soi-même par l'enseignement Gurdjieff, j'ai été bouleversé de voir ce que ce père considérait comme le plus important à dire à la fin d'une vie de moine et pour un jeune qui s'engageait sur ce chemin. Et il a continué. « Quel moine pourrait répondre : Oh, ne dites pas ça, Dieu, il m'arrive de n'y pas penser. » Il a commenté : « Qu'est-ce qu'un moine ? C'est un homme qui pense à Dieu sans interruption, qui est toujours habité par la pensée de Dieu, le souvenir de Dieu, le sentiment de l'amour de Dieu du matin au soir. Pas seulement en chantant les psaumes, pas seulement en restant immobile, mais tout le temps. »

Il n'y a pas de sentiment de Dieu qui soit juste, non-émotionnel, et qui ne soit pas identique à cette conscience du soi que recherchent les hindous, la conscience la plus pure au cœur de nous-même. Si vous pouviez parler longuement à de vrais disciples dans des voies dualistes comme la Trappe et des voies non-dualistes comme le bouddhisme, vous verriez que l'expérience est la même. Et, si vous tentiez l'expérience dans les deux chemins, aidés par des guides des deux chemins, vous verriez que, finalement, la réalisation est la même. Cette attention, cette vigilance est le chemin en lui-même et tout le reste tourne et gravite autour de cette conscience : éliminer les obstacles à cette conscience, éliminer les forces de distraction et d'éparpillement dans les choses extérieures.

C'est la vraie prière, c'est la vraie méditation. On a demandé à Swâmiji : « Quelle est l'importance de la vigilance sur le chemin ? » Swâmiji a répondu « La vigilance c'est le chemin lui-même. C'est tout. »

*

La vigilance permet de voir ce qui est au lieu de vivre en aveugle. La vigilance me permet de voir ce qui est au-dehors de moi, la circonstance que je rencontre, les conditions dans lesquelles je me trouve, et de voir la façon dont je réagis. Je vois une émotion qui se lève en moi, je vois une crainte, je vois un refus, je le vois... Et ce Je qui voit n'est plus l'ego. C'est une vision tellement honnête et désintéressée qu'elle ne peut plus être une fonction de l'ego. Si nous sommes vigilants nous ne pouvons plus « penser », au sens péjoratif du mot penser. Nous éliminons tous les fonctionnements de l'ego qui nous coupent de la réalité. Cette réalité vient à nous et nous en prenons connaissance directement, par une communion, avec toutes nos facultés de perception, avec notre sensation, notre sentiment et notre intellect, de façon objective, impersonnelle, silencieuse. Si la vigilance est active, le mental fait place à la *buddhi*, c'est-à-dire la vraie intelligence qui voit quel acte doit être accompli, quelle décision doit être prise. C'est la nécessité même des circonstances qui vous dicte la réponse, qui décide à votre place. Sans vigilance les prétendues actions ne sont que des réactions et, comme le disait Gurdjieff, l'homme n'est qu'une machine.

Si vous ne vous mettez jamais en route et si vous attendez d'avoir atteint la conscience du soi sereine, immuable et permanente de Ramana Maharshi ou de Mâ Anandamayi, vous êtes comme celui qui dit : « Je ne me baignerai que quand je saurai nager. » Vous ne saurez jamais nager. « Je ne me mettrai au piano que quand je serai capable de jouer les morceaux les plus difficiles. » Vous ne jouerez jamais rien, même pas « Au clair de la lune » avec un seul

doigt. La conscience du soi ne va pas vous tomber du ciel si, toute votre vie, vous avez été éparpillé dans les choses extérieures, éparpillé dans le courant de l'existence et dans les pensées saugrenues qui se succèdent, qui montent de l'inconscient et vous entraînent dans une crainte, une espérance, le cinéma intérieur, ce que l'on fera demain ou ce qu'on n'aurait pas dû faire hier. Tout cela s'est produit sans conscience. Il est parfaitement possible de penser sans conscience, sans conscience au sens réel du terme. Les pensées sont des formes, mais la conscience, elle, est permanente, ne change pas. Les pensées sont des formes qui n'existeraient pas si nous étions complètement inconscients, évanouis, mais qui peuvent nous emporter, nous absorber. Un philosophe ou un écrivain peut mourir sans avoir eu la moindre expérience de présence à soi-même, de conscience de soi, et de tout ce qui se découvre dans cette conscience. Je dis bien : et de tout ce qui se découvre dans cette conscience, qui se découvre forcément dans cette conscience et qui ne se découvrira jamais en dehors de cette conscience. Et là se trouve le cœur de toutes les disciplines, que ce soit le monastère de trappistes ou le monastère zen : comment faire pour ne pas oublier, pour ne pas être emporté, pour ne pas être éparpillé dans les choses extérieures ? *Carried away* disait Swâmiji. Emporté. « La vigilance est la voie de l'immortalité, l'inattention la voie de la mort », a dit le Bouddha, « Soyez éveillés parmi les endormis. »

La conscience de soi est le chemin de la conscience du Soi. Cette vigilance n'est concrètement réalisable que si vous pouvez être à la fois conscient de l'extérieur, des gens qui vous parlent, des situations existentielles dans lesquelles vous êtes inséré et conscient de vous-même en train de vivre ces situations, conscient de ce qui se passe en vous. Vous devez avoir un regard à la fois sur l'extérieur et sur vous-même afin qu'aucune de vos réactions ne vous échappe. C'est le cœur du chemin, croyez-moi, et tout le reste n'est que des à-côtés destinés à intensifier cette conscience de soi et à diminuer la puissance du sommeil et de l'identification avec les formes.

Cette véritable présence à soi-même, c'est à cela que les moines et les disciples s'exercent, de deux façons : soit dans la vie, soit dans des moments particuliers de recueillement. Mais on ne peut pas passer douze heures sur douze en méditation et, si une fois sorti de la méditation, on est de nouveau complètement emporté, on n'a rien gagné. Cette méditation était fausse, ce n'était qu'une réaction.

*

Voyez qu'il existe des degrés. Il y a la véritable conscience de soi que vous pouvez ressentir à un moment où vous éprouvez vraiment de tout votre être

« Je suis ici, je me sens être, je suis bien conscient de ce qui se passe, je suis bien conscient de ce que je fais ». Il peut y avoir une plénitude de conscience de soi et il peut même y avoir une transcendance de la conscience de soi, la conscience du Soi, appelée supra-conscience ou conscience supra-mentale, la conscience où toute trace d'ego, toute trace de limitation a disparu. Il y a les moments où vous êtes un peu plus éveillés qu'à l'ordinaire. Et, à l'autre extrémité, il y a le fait d'être complètement emporté, sans la moindre attention, sans la moindre vigilance.

Vous avez en fait deux points d'appui : le point d'appui que vous pouvez trouver en vous-même et celui que vous trouvez hors de vous-même. Ces deux points d'appui sont utilisables et tous deux se renforcent. Certains atteindront la vigilance en prenant surtout appui sur ce qui se passe en dehors d'eux-mêmes et en le vivant de façon très consciente. D'autres prendront plutôt appui sur la conscience de soi proprement dite telle qu'elle s'affine et s'approfondit dans les moments de méditation.

En ce qui concerne la vigilance en prenant appui sur soi-même, cette vigilance est active quand vous êtes conscient de ce qui se passe dans votre pensée. Vous n'êtes pas absorbé par les pensées. Vous êtes le témoin des pensées. Quand vous êtes conscient de ce qui se passe dans votre cœur : tiens voilà une tristesse, tiens voilà une peur, tiens voilà une impatience, et que vous n'êtes pas emporté. Et conscient de votre corps : j'ai un peu mal au dos, j'ai une certaine fatigue, j'ai envie de vomir, j'ai les muscles des épaules contractés. Mais vous n'êtes pas identifié. Vous êtes conscient à la fois de votre présence physique, de votre présence émotionnelle et de votre présence intellectuelle. Les trois fonctions sont mises ensemble sous le même joug, ce qui est le sens étymologique du mot yoga.

En relisant les Évangiles, il m'est apparu que la phrase « Si deux ou trois sont réunis en mon nom, Je suis au milieu d'eux » ne signifiait pas seulement : si deux ou trois personnes sont réunies pour prier, mais que ces « deux ou trois » c'étaient la pensée, l'émotion et le corps. Si la pensée se rejoint avec le corps, ou si l'émotion se rejoint avec la pensée « en mon nom », c'est-à-dire au nom du Christ, au nom de la vérité, au nom de l'atman, le Christ, lumière qui éclaire tout homme venant en ce monde, est présent en nous. Une conscience nouvelle se révèle en nous quand la pensée, le corps et l'émotion sont réunis. Beaucoup de techniques poursuivies pendant des années ont pour but d'établir et d'affiner cette présence à soi-même.

La vigilance peut aussi prendre comme point d'appui les situations concrètes dans lesquelles vous vous trouvez. Et cela, voyez-vous, c'est un point d'appui très efficace. J'ai cru pendant longtemps que le seul point d'appui réel était la conscience du corps à travers le relâchement musculaire et la sensation, la conscience de l'énergie, la conscience de la pensée, la conscience du cœur. Mais, tant que les vasanas et les samskaras demeurent

actifs dans l'inconscient, on est constamment distrait, absorbé, emporté. On tient cette présence à soi-même quelques minutes, on la perd pendant des heures, on la retrouve.

De ce point de vue c'est ou l'un ou l'autre, de même qu'une lampe est soit allumée, soit éteinte mais elle n'est pas à moitié allumée, à moitié éteinte. Ou bien la conscience de soi est là ou bien elle n'y est plus. Je ne dis pas que cette approche n'ait pas sa place, elle a sa place et tout ce qui aide à progresser peut être utilisé. Mais, à l'époque où je m'exerçais uniquement à cette forme-là de « rappel de soi », j'étais intensément conscient quelques minutes. Alors, bien sûr, je n'aurais pas pu lever le petit doigt ou froncer le sourcil sans me rendre compte que je le faisais, et j'aurais pu empêcher ces gestes si je l'avais voulu. Seulement cela demande une telle concentration de l'attention qu'au bout de quelques minutes on est de nouveau complètement emporté. C'est tout l'un ou tout l'autre.

Je me souviens par exemple qu'à cette époque, j'avais chaque matin un long trajet à faire en autobus puis je descendais et j'achetais deux croissants dans une boulangerie. J'avais décidé : à partir du moment où je vais descendre de l'autobus et marcher jusqu'à la boulangerie, entrer, demander les croissants, les payer, sortir de la boulangerie, je serai en état de « rappel de soi ». Je me préparais dans l'autobus, mais, tout d'un coup, une pensée venait brusquement dans mon cerveau : « Oh ! là, là ! j'ai oublié d'écrire à... » et toute la conscience de soi avait disparu. Dix minutes après je me retrouvais moi-même : « C'est vrai que j'ai décidé d'être conscient. Où est-ce que nous sommes ? Quel arrêt ? » Je n'ai pas bien vu l'arrêt. De nouveau la conscience avait disparu. Elle revenait. Je descendais – Sensation du corps, contrôle de toutes les énergies, j'entrais dans la boulangerie. Je vous dis tout de suite que je n'avais pas un air tellement naturel que ça ! « Qu'est-ce que vous voulez ? » demande la boulangère. J'étais bien situé en moi-même : « Madame, je voudrais, je vous prie, deux croissants. » Mais, il suffisait que je ne trouve plus la pièce de monnaie que je croyais avoir dans ma poche pour que tout le « rappel de soi » ait brusquement disparu, comme une lampe qui s'éteint. Un quart d'heure plus tard, je me retrouvais en train d'arranger mes petites affaires dans ma salle de montage chez Pathé à Joinville, et je me souvenais... que j'avais oublié d'être présent à moi-même dans la boulangerie. J'avais été repris par l'identification.

*

Je me suis beaucoup exercé au « rappel de soi ». Je m'y exerçais d'autant plus que tous les livres que je lisais, en anglais ou en français, sur l'hindouisme ou sur le bouddhisme ne parlaient que de vigilance et qu'en

1958 j'avais découvert les trappistes et le texte sur saint Benoît et compris que c'était aussi l'essence de la vie mystique chrétienne. Mais je ne faisais pas de grands progrès et cela devenait une vraie souffrance. Pour beaucoup d'entre vous, ce n'est pas encore le but de leur vie d'être tout le temps présent à soi-même, tout le temps conscient. Mais un jour est venu où ce but est devenu vraiment le grand but de ma vie. Je voyais les années passer, et, je vous assure, je les voyais passer avec une émotion de plus en plus douloureuse. Je ne progresse pas, et je vais mourir et j'aurai tout manqué. C'était réellement devenu l'essentiel pour moi, parallèlement à d'autres ambitions humaines qui ne disparaissent que quand les dernières vasanas se sont éteintes, les derniers désirs, les dernières craintes de l'ego.

Il y a une toute petite minorité d'hommes pour qui le fait d'être tout le temps emporté, jamais présent à soi-même est quelque chose de tragique. Pour les autres, cela n'a aucune importance. Ils n'y ont jamais pensé ou même ils déclarent que c'est de la névrose, que c'est se fixer le nombril, que c'est artificiel, qu'il faut au contraire « s'oublier soi-même », pour ne penser qu'au prochain, arguments que le mental fournit souvent, mais auxquels il est facile de répondre. Comment voulez-vous faire quoi que ce soit de réel pour les autres si vous n'êtes pas conscient et vigilant ?

C'est avec Swâmiji que j'ai vraiment découvert la valeur du point d'appui extérieur et aussi que je pouvais trouver des degrés de vigilance, que ce n'était plus : ou bien je suis conscient ou bien je ne le suis pas, ou bien la lumière est allumée ou bien elle est éteinte.

Les années passaient. Je savais que le mot vigilance ou le mot présence à soi-même résumait tous les enseignements et j'étais presque tout le temps emporté, identifié, éparpillé, distrait. Et puis j'ai compris qu'une lampe peut être plus ou moins allumée. Jusque-là, je me répétais : « L'œil est la lampe du corps – c'est la parole du Christ – et si tout ton corps est dans les ténèbres... » Si cette vision est là, tous les corps, corps physique, corps subtil, émotion, pensée, sont dans la lumière. Si l'œil de la vision n'est plus là tout redevient dans les ténèbres. Et ou bien la lumière était allumée et j'étais vraiment présent à moi-même, j'étais vraiment installé dans la conscience de soi. Ou bien la lampe était éteinte. Et cette comparaison était très éloquente pour moi. Je passe trois fois dix minutes par jour avec la lampe allumée et le reste de la journée avec la lampe de la conscience éteinte. Et puis, un jour, j'ai regardé un rhéostat utilisé dans les studios de cinéma. On déplace une manette et le décor, qui était dans l'obscurité, devient un peu plus éclairé, de plus en plus éclairé, pleinement éclairé. Et j'ai compris : il doit y avoir une graduation dans la vigilance. Cette lampe n'est pas soit complètement allumée soit éteinte comme je l'ai cru jusqu'ici. Il y a une possibilité d'être plus ou moins vigilant. Il y a des niveaux, depuis l'absence totale de vigilance ou le sommeil absolu jusqu'à la plénitude de l'éveil.

Tout est là. Comprenez qu'il y a des degrés, comme un rhéostat : une lueur, une lueur plus brillante, jusqu'à la pleine lumière d'une batterie de projecteurs tous allumés ensemble. Voilà qui peut devenir un point d'appui pour vous, beaucoup plus souple, plus flexible. Si vous décidez que vous allez être complètement vigilant d'un côté, vous serez complètement emporté de l'autre. C'est toujours le tout ou rien de l'ego, le tout ou rien du mental. Ou bien je sens que demain je suis l'égal de saint Jean-de-la-Croix lui-même, ou bien je ne crois plus à rien et que je ne suis bon qu'à courir les filles sur le boulevard Saint-Michel. Et c'est absolument mensonger, émotionnel. Si vous êtes plus souple, vous verrez toute la gamme qui existe entre l'extrême noir et l'extrême blanc et c'est grâce à cette gamme que vous pouvez arriver à cheminer. Un proverbe musulman dit : « Même si vous n'êtes pas le soleil, ce n'est pas une raison pour être un nuage. » Même si vous n'êtes pas le soleil ce n'est pas une raison pour être le contraire du soleil, le nuage qui voile le soleil.

Même si vous n'êtes pas directement le Bouddha ou Ramana Maharshi, ce n'est pas une raison pour vivre comme un animal du matin au soir. Je dis bien « comme un animal », parce que c'est cette vigilance ou cette conscience de soi qui fait l'homme. Les objets *existent* et, en tant que corps physique, l'homme existe, comme n'importe quel objet qu'on peut mesurer ou peser. Les plantes *ressentent* et, en tant que *pranamaya kosha*, enveloppe faite de vitalité, les hommes sentent. On a poursuivi des expériences de plus en plus poussées sur le fait que les plantes ressentent et le premier chercheur qui a abordé cette étude par les méthodes scientifiques modernes était un Indien. Les animaux qui ont un cerveau *pensent*. Ils sont capables d'une certaine mémoire, de reconnaître les gens, de choisir, même de demander. L'homme a une pensée plus évoluée que celle des animaux parce qu'il a un cerveau plus complexe. C'est l'homme en tant qu'animal supérieur. Mais seul l'homme est capable de sentir qu'il existe, sentir qu'il sent et de sentir qu'il connaît. Swâmiji disait : « *Only man knows that he knows*, seul l'homme connaît qu'il connaît. » Cette conscience de soi est la caractéristique de l'homme.

Mais, si vous vous enfermez dans cette tragédie que j'ai vécue si douloureusement – ou bien je suis pleinement conscient de moi, ou bien je suis entièrement emporté – c'est trop cruel, à moins que vous ne viviez du matin au soir dans un monastère zen où tout est là pour vous faire souvenir « n'oublie pas, sois présent, sois présent à toi-même ». La vie entière est organisée pour cela. Mais quand vous êtes chez Rhône-Poulenc ou chez Saint-Gobain, la vie n'est pas organisée pour vous faire souvenir, la vie est organisée pour vous identifier, vous emporter, vous disperser.

Alors comprenez que vous pouvez être plus ou moins vigilant et que la vigilance est à la fois une présence à soi-même et une présence à la situation, une prise de conscience de soi et une prise de conscience de la situation. L'un ne va pas sans l'autre. Si vous essayez d'être trop conscient, vous allez perdre

le fil, vous ne serez pas naturel, et vous allez être happé. Et si vous êtes uniquement attentif à la situation, vous allez vous oublier complètement vous-même. Vous pouvez être en train de lire avec beaucoup d'attention un livre de Krishnamurti sur la vigilance et vous gratter machinalement l'oreille sans aucune nécessité ou enlever vos boutons de manchette et les remettre sans même vous rendre compte que vous l'aviez fait.

Si vous luttez directement pour maintenir cette conscience de soi qui ne vous est pas habituelle, ce ne sera jamais aisé. L'attention revient vers soi et vers un point d'appui physique, que ce soit la sensation du corps ou le *hara*, le centre de gravité dans le bas-ventre. Mais le sentiment de soi-même n'est pas là tout de suite. Pendant longtemps, vous n'aurez pas la possibilité de vous situer dans *anandamaya kosha*, et vous risquez de poursuivre une tentative artificielle. Vous revenez à vous-même, avec une réelle perception de vous-même et puis vous êtes de nouveau emporté par les situations. Mais, si vous prenez appui sur le courant de l'existence lui-même et que vous vouliez simplement vivre cette existence telle qu'elle est, *consciemment*, vous y arriverez. Je ne dis pas que c'est facile, mais c'est possible et les résultats viendront. Vous arriverez à voir comment vous réagissez aux événements et c'est la vision de vos réactions qui fera grandir en vous la conscience de soi. Vous pouvez, à chaque instant, voir que vous réagissez aux événements extérieurs, que vous n'êtes pas neutre, que vous n'êtes pas un avec la réalité, que vous n'êtes pas d'accord pour que ce qui est, soit - cela vous pouvez le voir, et vous pourrez le voir de façon presque continue.

La réaction est là et vous la sentez bien ; il suffit de ne pas se laisser complètement emporter. En voyant vos réactions, en essayant de revenir à la réalité, d'adhérer à ce qui est, vous verrez que le déroulement même de la journée va vous ramener à la conscience de vous. J'arrive pour prendre l'ascenseur, l'ascenseur n'est pas au rez-de-chaussée mais dans les étages. Je vois bien, en moi, se lever un mouvement de désaccord. Je reviens à la vérité : oui l'ascenseur est dans les étages. Je presse le bouton pour faire descendre l'ascenseur, et je vois que l'ascenseur ne descend pas. Je vois bien se lever en moi un désaccord - il faut que je monte l'escalier et je n'ai pas envie de monter l'escalier. Je peux voir comment je réagis aux circonstances extérieures. Et si, chaque fois, j'essaie simplement d'être vrai à la situation, la situation elle-même – l'ascenseur est dans les étages, le bouton d'appel ne fait pas descendre l'ascenseur – ces incidents tout simples me ramènent de moment en moment à la conscience de moi. Simplement parce que je vois que je manque à les vivre de façon juste et que je reviens à les vivre de façon juste.

*

Essayez d'être plus conscient, le plus possible, le plus souvent possible. Et vous ferez de grands progrès. Peu à peu, une certaine vigilance va imprégner vos journées. Ce sera encore une faible lumière, le rhéostat n'est pas monté très haut, l'éclairage n'est pas immense, mais il y aura en vous comme une « veilleuse » - un très beau mot pour désigner une petite lampe. Ce n'est plus l'obscurité, on ne manque pas la marche de l'escalier, on ne se cogne pas et, si quelqu'un passe dans le couloir, on ne le bouscule pas. La petite veilleuse permet de voir un peu. Peu à peu cette veilleuse va devenir plus puissante. Elle fera vingt watts, quarante watts, soixante-quinze watts, elle fera cinq cents watts, jusqu'à ce qu'elle devienne la pure lumière en vous. Je vous en conjure, commencez à vous exercer à cette vigilance. Surprenez-vous emporté. Tout commence par là. Surprenez-vous le plus souvent possible emporté et, au lieu d'être vexé, déçu, humilié, essayez d'être un peu plus attentif.

Ce matin j'ai eu une « gratification », comme disent les psychologues. La seule gratification que je puisse avoir, c'est de vous voir un peu progresser les uns et les autres, puisque c'est la raison d'être du Bost et c'est ce que je vous souhaite de tout mon cœur. Paulette - elle est d'accord pour que je cite ce petit fait, je ne la prends pas au dépourvu - m'a dit : « Je me suis encore laissée complètement emporter hier au thé. » Ah ! Quand l'un d'entre vous parle ainsi je trouve toujours cela beaucoup plus intéressant que lorsqu'il m'explique : « Il y a huit jours, j'ai été d'un calme admirable pendant toute la journée. » « Pendant le thé, vous m'avez demandé des nouvelles de Jacques Bonneau. Ça fait la troisième fois depuis que je viens au Bost que vous me parlez de Jacques Bonneau en public et ça fait la troisième fois que "ça y est c'est parti ! Oui, Paulette". » Et Paulette continue : « En plus, il y avait Ghislaine que je ne connaissais pas, je ne savais pas du tout qui elle était, et j'ai parlé comme ça, uniquement pour moi, tout ce que j'ai à dire, mes refus, mes révoltes, mes idées sur la bourgeoisie catholique et les gens bien élevés. Enfin je suis complètement partie, emportée, je n'ai tenu compte de personne et, surtout, je n'ai tenu aucun compte de Ghislaine qui s'engage sur ce même chemin que nous et que je pouvais choquer et dérouter. »

Ah Paulette, voyez-le, voyez-le vraiment, voyez que vous vous laissez emporter et que, quand vous vous laissez emporter, non seulement vous vous oubliez vous-même, mais qu'en plus vous oubliez tout ce qui vous entoure et vous pouvez induire quelqu'un en erreur, blesser quelqu'un, faire du mal à quelqu'un. L'absence de vigilance est – je reprends les paroles de Swâmiji – *atman athya*, le crime contre le Soi, contre soi et contre les autres. Swâmiji disait : « Quand vous n'êtes pas vigilant, vous semez la tentation sur le chemin des autres. » L'un d'entre vous voudrait rester silencieux lorsque j'ai demandé le silence. Un autre, par non-vigilance, commence à lui parler et, bien entendu, le premier répond et se laisse entraîner. Eh oui Paulette, ce que vous avez dit est doublement vrai. Vous vous êtes, une fois de plus, laissée

emporter par votre émotion. Les samskaras et les vasanas de votre inconscient, de votre jeunesse, de votre enfance, de tout ce que je sais de vous, ont été remués. *Mais vous l'avez vu*. Et vous avez vu que, si on est emporté, on ne voit plus rien de ce qui nous entoure, on ne tient plus compte des autres. On s'abaisse au-dessous du niveau humain. Vous l'avez vu et c'est vous qui m'en avez parlé vous-même. Il y a un an ou deux, vous n'auriez rien vu et vous n'auriez pas compris : « Mais pas du tout, on a bien le droit de dire ce qu'on pense, il faut être sincère. » Je connais cet argument. La sincérité n'a rien à voir avec l'émotion et l'identification.

Le fait de l'avoir vu prouve qu'une toute petite lumière était là. Quand il n'y a aucune lueur de vigilance, on ne se souvient même pas. On est certain de ne pas avoir fait le geste ou de ne pas avoir dit les mots, on n'est pas d'accord avec ceux qui nous affirment que nous nous sommes comportés d'une certaine façon. Plus vous êtes vigilant, plus vous vous souvenez. Moins vous êtes vigilant, moins vous vous souvenez. La vraie mémoire, le souvenir précis, est une question de vigilance. Ce dont on se souvient le mieux, c'est ce qui s'est passé d'un peu extraordinaire, rompant avec la routine de la vie et qui nous a amené à être attentif. Alors voyez, Paulette, que vous vous en soyez souvenue, que vous me l'ayez dit, cela prouve que vous vous en êtes rendu compte et qu'au moins 1 % de vous était vigilant. La petite veilleuse était allumée et c'est la promesse que cette petite veilleuse va grandir. Si vous vous contentiez de faire vos exercices de yoga et vos tentatives de méditation et, à certains moments, d'éprouver : « je sens ma respiration, je sens battre mon cœur, je sens l'énergie se concentrer dans le bas-ventre, je sens... » vous ne vous seriez même pas rendu compte que vous vous êtes, une fois de plus, laissée emporter hier quand j'ai parlé de Jacques Bonneau. Ce qui est réellement important, c'est qu'il y ait eu cette petite lueur, parce que cette petite lueur est votre espérance – votre seule espérance. C'est la vision qui amène la lumière dans les ténèbres et vous avez eu un peu de vision. C'est ce qui change tout. Rappelez-vous la parole de Swâmiji : « Est-ce que la vigilance est importante sur le chemin ? La vigilance, c'est le chemin », « *It is the very sadhana which will lead you to the goal*, c'est la sadhana même, qui vous conduira jusqu'au but », le but étant la conscience du Soi, en vous et hors de vous. Dans l'Évangile de Thomas, il est dit : « Le Royaume des Cieux est au-dedans de vous, et il est aussi au-dehors. » Si vous êtes conscient de ce qui est au-dedans de vous, vous trouverez le Royaume des Cieux et, si vous êtes vraiment conscient de ce qu'il y a au-dehors, vous trouverez le Royaume des Cieux. En lui vous avez l'être, le mouvement et la vie. Seulement il faut avoir des yeux pour voir. Si vous êtes emporté, vous ne voyez plus rien ; si vous êtes un peu moins emporté, vous voyez un peu plus.

Réjouissez-vous en frères et en sœurs pour Paulette que vous connaissez bien. C'est important qu'elle ait vu l'autre – pas l'autre en fonction d'elle – qu'elle ait vu qu'il y avait Ghislaine dont elle ne savait rien, ce qui lui

demandait un peu de vigilance avant de partir sur ses grands chevaux et de se lancer dans ses diatribes. Autrefois Paulette ne tenait compte de rien. Elle avait ses idées, elle les claironnait partout et elle les imposait à tout le monde. C'est heureux pour vous tous que Paulette se soit vue réagir et non agir. Le progrès de chacun, c'est le progrès de tous.

*

Une certaine vigilance n'apparait dans les circonstances ordinaires, en dehors d'un chemin conscient de progression et d'éveil, que si les circonstances sont un peu exceptionnelles. Si les circonstances sont nouvelles, inhabituelles, nous ne pouvons pas y faire face uniquement avec des mécanismes mis au point depuis déjà bien longtemps, et une « présence » apparaît. Mais de quelle vigilance avons-nous besoin pour ouvrir et fermer la porte, monter ou descendre l'escalier, presser le bouton de l'ascenseur, sortir la vaisselle du buffet et la mettre sur la table, couper notre viande ou remplir un verre d'eau ? Aucune. Vous êtes dressés à accomplir ce genre d'action. De quelle vigilance avez-vous besoin pour mener une discussion politique habituelle ? Vous utilisez des émotions qui existent en vous depuis toujours, un vocabulaire auquel vous êtes habitués et vous dégurgitez des opinions que vous retournez dans votre tête depuis des années. De quelle vigilance avez-vous besoin ? Aucune. Vous pouvez agir comme une machine, comme un robot, simplement mû par les chaînes de causes et d'effets avec lesquels vous entrez en contact. Mais, si vous vous trouvez dans une situation nouvelle pour vous, quelle qu'elle soit, dans un milieu social, un cadre, un décor que vous n'avez jamais connu, une certaine vigilance naît en vous.

Il arrive souvent d'ailleurs que ces circonstances inhabituelles vous rendent conscients, en effet, mais avec une émotion de timidité, gêne, dont vous voudriez bien être débarrassés, parce qu'elle vous enlève votre aisance et votre spontanéité. Vous vous sentez être parce que vous vous sentez être mal à l'aise, mal dans votre peau. Mais il y a d'autres circonstances que nous avons vraiment voulues, choisies, avec lesquelles nous sommes d'accord, pleinement d'accord et qui sont aussi inhabituelles : faire une course difficile en montagne, ou accomplir une action périlleuse. Si cette conscience de soi apparaît, vous verrez que c'est une conscience à la fois de ce qui se passe en dehors et de ce qui se passe au-dedans de nous. On se sent même respirer, on sent battre son cœur, même s'il ne bat pas beaucoup plus fort. On se sent être. Si une crainte monte on la perçoit tout de suite, et on en garde le contrôle parce qu'on ne peut pas se permettre de faire n'importe quoi. Ou alors c'est l'affolement et la panique, mais c'est une autre situation dans laquelle vous êtes emporté.

J'imagine, pendant l'Occupation, deux résistants qui s'aventurent dans une gare avec des Allemands faisant les cent pas sur les quais, et qui sont venus pour fixer des charges d'explosif sous une locomotive. Le moindre bruit de leurs pas, ils l'entendent. Le moindre craquement, ils l'entendent. Ils deviennent pendant quelques instants d'une telle vigilance que rien ne leur échappe. Si leur cœur bat, ils sentent battre leur cœur, si un muscle se contracte, ils le sentent se contracter, si une voix, par hasard, résonne tant soit peu au loin, ils l'entendent. Être en état d'alerte, c'est la vigilance. À mon premier séjour auprès de Swâmiji, où celui-ci insistait tellement sur cette conscience du « ici et maintenant », j'ai dit cette phrase, en anglais : *« Of course, when I was driving on the hopeless afghan roads, I could not afford to think »*, « Ah bien sûr, quand je conduisais sur les routes invraisemblables afghanes, je ne pouvais pas m'offrir le luxe de penser ». Lors de mes premiers voyages en Asie, 1959, 1962- 63, 1964, les routes modernes n'existaient pas encore en Afghanistan. Celles qui existaient étaient faites de trous et de bosses et, pire que tout, la plupart des virages étaient penchés vers l'extérieur. Je devais donc être tellement attentif que je ne pouvais pas me permettre de conduire en rêvant. C'eût été vite l'essieu cassé et le voyage qui s'arrête. Swâmiji m'a dit : « Comment faire pour que la vie entière soit aussi intéressante que la conduite sur les routes afghanes ? » Je l'ai mal compris. Franchement, quand on est debout dans un métro, à attendre d'arriver à sa station, ça n'est pas du tout aussi intéressant que de conduire sur une route aventureuse.

Lors de mon dernier voyage en Afghanistan, en 1973, mon compagnon afghan et moi devions rouler sur un petit chemin pour retrouver un soufi perdu dans les montagnes. À cause de travaux, on avait creusé en travers du chemin un fossé profond d'un mètre cinquante et qui faisait un mètre de large à peu près. Nous avons été chercher deux poteaux en bois comme ceux dont on se sert pour l'électricité ou le téléphone, nous les avons placés parallèlement au-dessus du fossé et j'ai engagé la voiture sur ces deux poteaux. Si les roues étaient tombées, je ne risquais rien mais nous n'avions pas de grue et cela aurait pris toute la journée pour nous sortir de là. Il fallait réussir à passer. Je suis passé, mais j'aime autant vous dire que j'étais conscient, j'étais présent à moi-même. Entièrement. Mais sans tension.

*

Vous remarquerez que c'est à partir de tels moments d'éveil qu'apparaît une véritable mémoire. Vous pouvez vous souvenir, dix ans ou douze ans plus tard, de tel ou tel événement de votre vie où vous avez eu cette vigilance. Moi qui avais beaucoup beaucoup rêvé d'ashrams hindous, la première fois que j'ai pénétré à l'intérieur d'un ashram, en 1959, pendant au moins deux heures,

j'ai été spontanément dans cet état de conscience et de vigilance. Aujourd'hui encore je pourrais me souvenir, retrouver ce sentiment, et retrouver la plupart des détails, tant je me sentais impliqué et concerné. En effet je l'étais et je ne me doutais pas ce jour-là que j'aurais l'occasion de retourner si souvent dans cette Inde dont j'avais rêvé pendant des années et à laquelle je finissais par penser que je n'irais jamais.

Seulement vous trouvez que la vie n'est pas intéressante, à part un rendez-vous d'amour ou aller placer du plastic sous des locomotives dans une gare patrouillée par des soldats allemands. Alors vous n'êtes pas vigilant et votre vie se déroule dans le sommeil. Et, faute de conscience de soi, vous n'atteindrez jamais la conscience du Soi. Vous ne sentirez pas la vraie nécessité des autres aspects de la sadhana qui tournent tous autour de cette vigilance. Je vais éroder peu à peu les obstacles à la vigilance, les émotions qui se soulèvent et m'emportent, le besoin d'exprimer qui se libère à mes dépens, les distractions et les pensées incongrues qui envahissent mon cerveau sans arrêt. Mais vous ne sentirez pas la nécessité d'enlever les obstacles à la vigilance si vous ne sentez pas d'abord la nécessité d'être vigilant.

Il faut que cela vous apparaisse : « Mais la vie est toujours fantastiquement intéressante. » Le ici-et-maintenant est tout le temps là, le Royaume des Cieux est tout le temps là, le brahman est tout le temps là, dans le métro, dans l'autobus, partout, pas seulement quand sa sainteté Karmapa porte la Coiffe noire sur sa tête, ou en face de Mâ Anandamayi. Tout repose sur votre sentiment de la nécessité d'être vigilant. Vous, chacun personnellement, avez-vous ou non ressenti profondément cette nécessité impérieuse ? La tête ne peut pas répondre pour vous, et il est vain de dire oui parce que vous adhérez à certaines doctrines. Si vous sentez la nécessité de la vigilance, si vous sentez l'horreur de la non-vigilance, cela vous deviendra relativement aisé. Comme vous seriez vigilant dans des conditions exceptionnelles, vous serez vigilant tout le temps quand vous aurez compris que vous êtes tout le temps dans des conditions exceptionnelles. Parce qu'enfin, vous êtes tout le temps engagé dans l'aventure la plus extraordinaire qui puisse s'imaginer, celle de l'éveil ou de la réalisation du Soi. Quelle aventure plus grande pouvez-vous concevoir ? Et comment, si on le ressent profondément, ne serait-on pas vigilant ? Mais il faut bien reconnaître que les forces de sommeil sont très puissantes et vous chercherez ce qui peut vous aider à être plus conscient, ce qui peut faire grandir en vous le goût de la vigilance.

J'ai souvent rencontré, en anglais, le mot *alert, to be alert*. C'est intéressant parce que cela nous suggère immédiatement « être en état d'alerte ». Vous dormez parce que vous ne sentez pas vraiment la nécessité d'être en état d'alerte. Si vous avez lu qu'il faut être vigilant, si vous avez lu des ouvrages de l'école Gurdjieff sur « l'identification et le rappel de soi », si vous avez lu des textes de Krishnamurti sur la « vigilance sans choix et sans effort », si vous avez lu des textes chrétiens sur la présence à soi-même et à

Dieu, si vous avez lu des textes bouddhistes sur l'attention (ou en anglais *mindfulness* et *collectedness*) vous penserez : « Je veux être vigilant. » Mais, en vérité, vous n'êtes pas convaincu qu'il faut l'être, sauf si vous allez déposer une bombe sous une locomotive pendant la Résistance. Le jour où vous aurez, en tant que chercheurs spirituels, la conviction « Je dois être vigilant », vous le deviendrez. Ce qui était jusque-là à peu près impossible vous deviendra aisé. Si vous sentez l'importance d'une existence humaine et la gravité de perdre son existence, si vous sentez que la non-vigilance est vraiment la mort et que la vigilance est le chemin qui vous conduira à la réalisation du Soi et au sens même de votre vie, si la question vigilance ou non-vigilance devient vitale pour vous, vous serez vigilant, c'est certain. Vous aurez le regard sur l'extérieur et sur l'intérieur, qui est en fait la vraie méditation. La vraie méditation c'est la vigilance. Vous pouvez méditer en marchant, vous pouvez méditer en mangeant.

Ne vivez plus emporté, identifié, endormi. Sentez que c'est grave. Les promesses du Christ ou du Bouddha ou des Upanishads ne se réaliseront jamais si vous oubliez la présence à soi-même et à Dieu, la conscience de soi. Mais, si vous êtes tant soit peu vigilant, la vie devient tellement plus intéressante. Je me souviens d'une expression qui m'est souvent revenue à l'esprit. Dans ma jeunesse, je ne tenais pas en place. J'ai réussi à beaucoup voyager, mais je n'étais jamais satisfait, jamais. Rien ne me suffisait et, à une époque, je voulais connaître « des gens intéressants ». Il est entendu que connaître des gens intéressants, ça veut dire connaître Maurice Béjart, connaître Monod le prix Nobel, connaître Picasso. Mais « M. Dupont, abonné au gaz », comme dit *le Canard Enchaîné*, ce n'est pas quelqu'un d'intéressant. Par mon métier de télévision, quand j'ai eu une petite réussite, j'ai été sollicité, invité, j'ai connu des savants, des ambassadeurs, des vedettes, des hommes politiques. J'ai connu des gens « intéressants ».

Mais, en vérité, chaque homme, chaque femme est admirable. Si vous regardez avec le regard véritable, il n'y a que des gens intéressants au monde, que des gens immensément intéressants. Cela je peux vous le promettre et j'en parle en connaissance de cause. Cela dépend avec quel regard on voit.

Comment faire pour que la vie entière devienne aussi intéressante que d'aller poser du plastic dans une gare bourrée de soldats allemands, ou simplement conduire sur les routes épouvantables d'il y a vingt ans en Afghanistan ? Toute l'existence est tellement riche, pleine, parfaite. Le Royaume des Cieux est là au-dedans de vous et au-dehors, et vous n'y prêtez pas attention ? « Tout cet univers est brahman », et vous n'y prêtez pas attention ? C'est dans cette attention-là qu'il faut grandir. Prêtez vraiment attention, une attention ouverte. *Be aware*, soyez bien au courant, bien au fait de ce qui se passe. Qu'est-ce qui se produit au-dehors ? Qu'est-ce qui se produit en moi ? Ne cherchez pas l'impossible, vous échoueriez et vous abandonneriez. Plusieurs fois, le dimanche après-midi, j'ai fait avec toute ma

force de conviction, une causerie sur la vigilance et, chaque fois, j'ai bien vu, au thé, que personne n'avait le plus petit soupçon de vigilance. Tout le monde mangeait ou buvait, agité, emporté, parlant, riant, minaudant, sans que la moindre veilleuse soit allumée en qui que ce soit. Vous avez même une espèce de pudeur qui vous fait refuser d'être vigilant. De quoi vais-je avoir l'air, si j'arrive au thé et, pendant que tous les autres sont frétillants, gesticulant, discutant, racontant, papotant, moi je suis là immobile, hiératique, centré en moi-même ? Vous vous sentirez étrange, comme si vous vouliez donner une leçon aux autres. Vous attendez toujours que ce soit les autres qui commencent. « Je veux bien être vigilant... si je suis dans un monastère zen. » C'est fantastique, si on prend le thé avec des moines zen ce qui se dégage comme intensité de présence et de conscience. Si vous étiez dans un monastère zen, vous trouveriez une joie nouvelle à boire le thé consciemment. Mais, dans un monde où personne n'est vigilant, chacun attend que l'autre commence. Vous pouvez avoir une petite vigilance. Je ne vous dis pas que vous allez mettre deux minutes pour prendre la tasse de thé et la contempler avant de boire, mais vous pouvez être un peu attentif, ne pas perdre complètement le contact avec vous-même et avoir une lueur de conscience de soi. Vous verrez la vigilance croître avec le temps. Et ceci n'est pas seulement de l'hindouisme ou du bouddhisme, c'est aussi du christianisme, c'est le vrai christianisme.

*

Jusqu'à présent, j'ai montré la vigilance comme une manifestation de l'attention, mais je veux maintenant bien distinguer ces deux termes. Nous devons utiliser un vocabulaire qui nous soit commun et choisir des mots dont le sens s'approfondira de plus en plus avec l'expérience.

Nous pouvons appeler attention ou concentration le fait de s'intéresser sans distraction à un objet. Vous trouverez dans la littérature hindouisante en anglais l'expression *to focuss the mind* qui signifie en effet concentrer l'attention sur un point. Et vous trouverez aussi l'exemple bien souvent repris de rayons du soleil, qui sont parallèles mais qui, passant à travers une loupe, sont concentrés sur un point et peuvent, en quelques instants, enflammer une feuille de papier.

Il est certain que cette concentration de toutes nos facultés mentales nous permet d'atteindre des résultats en matière d'études ou de recherche. C'est une attention qui rend des services dans la vie courante, mais, ce n'est pas cette attention-là qui est demandée au chercheur spirituel.

Dans cette concentration, aussi étonnant que cela paraisse, la dualité est maintenue. Il y a un objet que vous ressentez comme un autre que vous, et il y

a vous qui vous intéressez particulièrement à cet objet. Vous restez là en tant qu'ego pour concentrer votre attention. Et cette concentration est limitative puisqu'elle s'intéresse à un objet seulement, comme un photographe utilise un objectif de longue focale qui isole un détail. Si, au contraire, vous utilisez un objectif de courte focale, ce que l'on appelle aussi un grand angle, vous embrassez un champ beaucoup plus large, beaucoup plus vaste. La vigilance est une prise de conscience ouverte, totalement ouverte, et où vous ne vous projetez pas sur l'objet avec un intérêt concentré mais où vous vous ouvrez simplement aux objets. L'attitude n'est pas la même. Dans la concentration il subsiste un désir de posséder, une convoitise, quel que soit le thème ou l'objet sur lequel vous concentriez votre attention. Tandis que la vigilance est une attitude non possessive ; non pas une attitude de convoitise mais une attitude d'amour et d'ouverture.

Si vous êtes vigilant, c'est-à-dire le contraire de distrait – de même qu'attentif est aussi le contraire de distrait – vous vous situez de mieux en mieux en vous-même, dans ce qu'on appelle la position du témoin. Et ce dont vous devenez conscient et même peut-être très intensément conscient, ne laisse pas de marque en vous, ne crée pas de samskara nouveau, ne crée pas une empreinte de plus pour alourdir votre fardeau intérieur. Tandis que, dans la concentration, une impression se marque en vous. Parce que vous avez l'attitude d'un ego qui cherche à s'intéresser intensément à quelque chose d'autre, un samskara est créé. Il n'y a pas cette liberté, ce lâcher-prise, cette ouverture propres à la vigilance. La vigilance nous rend semblable à un miroir qui voit tout mais sur lequel rien ne s'inscrit, et l'attention ou la concentration nous rend semblable à un film photographique sur lequel tout ce qui passe à travers l'objectif s'inscrit à jamais.

La vigilance juste est une prise de conscience de tout ce qui peut être perçu à un moment donné. Or tout ce qui peut être perçu à chaque instant, c'est tout ce qui se passe en dehors de nous et tout ce qui se passe en nous, c'est-à-dire la façon dont nous réagissons à ce avec quoi nous sommes en contact. Est-ce que musculairement, émotionnellement et mentalement nous nous contractons ou non ? *La vigilance est la fonction qui permet d'éviter que les tensions s'accumulent*. S'il y a vigilance, il y a détente. S'il n'y a pas vigilance mais sommeil, il y a tension. L'existence humaine se déroule dans les tensions, soit tension vers – s'il y a attraction ou désir –, soit tension contre – s'il y a peur ou refus. Ces tensions sont physiques, émotionnelles et mentales. Si elles ne sont pas dé-tendues, elles s'accumulent. L'existence vous permet de détendre parfois les tensions en gueulant un bon coup, en donnant un coup de pied dans la porte ou en cassant la vaisselle, parfois en faisant du sport ou un exercice violent ou parfois en faisant l'amour, mais une part seulement des tensions sont relâchées. Vous accumulez des tensions enfouies dans la profondeur et qui rendent impossible de vivre réellement détendu. Comment pourrait-on atteindre l'état sans-effort si on vit tendu ? S'il y a vigilance, il ne peut plus y

avoir tension. La vigilance est associée à la détente. S'il y a vigilance, je ne me projette plus sur les objets, je ne me contracte plus inutilement, ni physiquement ni émotionnellement, ni mentalement. Mais ce n'est pas l'attitude habituelle. L'attitude habituelle est un mécanisme d'absorption par l'objet dans laquelle vous disparaissez complètement et il n'y a plus a l'œuvre que des phénomènes d'attraction ou de répulsion, c'est-a-dire des tensions.

C'est certainement un thème nouveau pour vous et vous devez essayer de découvrir ce dont je parle par votre propre expérience. Jusqu'à présent vous avez eu d'innombrables possibilités de constater la distraction, l'éparpillement, le manque d'attention, d'innombrables possibilités aussi de diriger votre attention dans une certaine direction. Nous avons une petite possibilité d'attention et cette petite possibilité peut grandir avec l'exercice. Mais vient assez vite un moment, sur le chemin, où cette distinction entre l'attention et la vigilance doit devenir claire pour vous. Sinon vous poursuivrez le chemin avec l'attitude ordinaire et cela ne vous conduira pas au but. Vous pouvez mener une recherche scientifique avec l'attention concentrée, certainement, mais pas la recherche de l'atman, la recherche du Soi. Comprenez bien que cette attention, qui a sa valeur, est une fonction de l'ego. S'il y a attention et concentration, c'est inévitablement l'ego qui fait l'effort, l'ego qui se concentre. Tandis que la vigilance, même si l'initiative en vient de quelqu'un chez qui l'ego n'a pas encore disparu, vous conduit directement vers le non-ego ou le dépassement de l'ego.

Il faut que vous trouviez des cas concrets, par exemple les fleurs qui sont là. Vous pouvez prendre les fleurs comme thème de concentration ou thème de méditation mais, si votre attitude intérieure n'est pas juste, vous ne dépasserez jamais la dualité : la fleur – et moi qui essaie de concentrer toute mon attention sur la fleur. Tandis que, si vous êtes simplement vigilant en face de la fleur vous serez intensément conscient de la fleur mais dans une relation de non-dualité. En face de la fleur vous vous effacez en tant qu'un « autre » et vous n'êtes plus là que comme pure conscience pour percevoir cette fleur. Ce n'est plus un acte de convoitise, c'est un acte d'amour. Mais, parce qu'il n'y a qu'un seul mot amour en français, vous confondez très facilement la convoitise et l'amour. Le vocabulaire est bien pauvre à cet égard, je l'ai dit souvent.

D'autre part l'attention, au sens de concentration, ne vous donne pas la conscience réelle de vous-même, alors que la vigilance est une attitude qui vous rend témoin à la fois de ce qui se passe au-dehors de vous et de ce qui se passe à l'intérieur de vous. Elle vous permet de voir à quel point cet intérieur et cet extérieur sont, en fait, plus liés qu'on ne le croit au départ, combien l'extérieur n'existe que parce qu'il se manifeste en nous sous forme de sensations, d'émotions et de pensées, et combien, inversement, nos pensées sont projetées sur l'extérieur. La vigilance doit être aussi vaste que possible. En anglais on dit *all embracing* : embrassant tout, incluant tout. Imaginez que

vous ayez la vue d'ensemble d'une situation, la vue d'ensemble d'une ville que vous survoleriez. La vision que vous en avez correspond à celle de la vigilance alors que la concentration élimine, écarte. Il faut que vous soyez un « surveillant ». Mais ne donnez pas à ce mot le sens pénible de celui que vous avez craint quand vous étiez élève ou collégien. Voyez au contraire à quel point ce mot est beau : « celui qui veille sur ». Surveillez tout ce qui tombe ou peut tomber dans le champ de votre conscience. Veillez sur ce qui est autour de vous, et veillez sur ce qui est au-dedans de vous.

*

Voyez bien que *ahamkar*, qui représente le sens de l'individuation, de la séparation par rapport à l'infini ou à l'illimité, doit le plus vite possible s'effacer, au moins dans les attitudes qui sont éminemment celles du disciple. Le point de départ du chemin il est bien dans l'ego, mais il faut qu'il soit d'un ordre particulier. C'est pour cela qu'on emploie des expressions comme « vie spirituelle » par opposition à vie profane. Dans la distinction entre l'attention et la vigilance intervient directement le thème si délicat de l'effort et du non-effort. Une vaste littérature tourne autour de cette question à laquelle est confronté chaque chercheur spirituel. Tout effort se situe dans la dualité, tout effort se situe dans la cause et l'effet, tout effort se situe dans le devenir. Comment, par l'effort, pourrait-on découvrir ce qui est au-delà du devenir, au-delà de la cause et de l'effet, au-delà de la dualité, ce qui est là déjà ? Ceci est un point délicat et à propos duquel il est facile de se tromper.

Dans l'attention concentrée il y a inévitablement effort, tandis que la vigilance peut être assez vite un état de non-effort. Au début il y aura bien un certain effort pour ne pas oublier d'être vigilant, pour ne pas se laisser reprendre. Mais la vigilance étant un silence intérieur, une ouverture, un non-désir, elle relève du non-effort. Il y a simplement le retour à une condition naturelle qui est celle du témoin ou celle de la vision. Pourquoi serions-nous obligés de vivre les yeux fermés alors que nous pouvons les ouvrir et voir ? Vigilance vient de la racine s'éveiller. Si nous sommes terriblement somnolents, il faut un certain effort pour nous éveiller mais ce n'est plus un effort dans la dualité. C'est un effort qui conduit tout droit vers la non-dualité. Je ne veux pas dormir, je veux voir. C'est une attitude absolument naturelle, et c'est pour cela d'ailleurs que le but final est appelé en Inde *sahaja samadhi*, *l'état naturel*, le plus simple de tous ; être situé en soi-même, éveillé, ouvert et voir ce qui est sans éliminer, sans refuser, sans déformer, sans choisir un élément ou un autre.

L'attention est un mouvement vers la périphérie, un mouvement centrifuge, tandis que la vigilance nous permet d'être conscient mais, en

même temps, nous ramène de la surface vers le centre de nous-même. Dans l'attention, nous prenons possession de ce sur quoi nous concentrons notre attention, tandis que dans la vigilance, nous communions, ce qui est tout à fait différent. Au lieu de chercher la rencontre à la surface, nous cherchons la rencontre dans la profondeur. Nous laissons chaque élément de la réalité être là, à sa propre place. Nous le laissons libre, nous lui donnons le droit d'être, ni nous le voulons ni nous le refusons. Nous en devenons profondément, véritablement conscient et cette conscience, au lieu de nous emporter vers la surface de notre être, nous ramène au centre le plus silencieux de nous-même. Je vous demande de vous appuyer sur ce vocabulaire, d'utiliser le mot attention lorsqu'il s'agit de la fonction de concentration pour faire une addition jusqu'au bout sans penser à autre chose ou pour essayer de résoudre un problème un peu difficile, et d'utiliser le mot vigilance pour ce qu'ordinairement on appelle attention en désignant les pratiques du chemin ou du yoga. La confusion dans les mots peut vous induire en erreur pendant longtemps et vous maintenir dans cette attention dualiste.

L'identification est le fait d'être complètement pris sans aucune conscience de soi, complètement emporté par l'expérience qu'on est en train de vivre. Pour échapper à l'identification, il y a, au départ, un effort – inévitablement. Mais ou bien cet effort est fait avec une compréhension erronée et il vous maintiendra dans une impasse ; ou bien cet effort est fait avec une compréhension juste et il se transformera naturellement en non-effort. Tous les enseignements sont d'accord sur ce point. Cet effort est subtil et doit être bien compris et je me suis rendu compte, par ma propre expérience et par l'expérience d'autres chercheurs que j'ai connus en France ou en Asie, qu'on peut se tromper et poursuivre sa recherche spirituelle avec, peut-être, beaucoup de persévérance, mais sur la base d'une demande de l'ego. Comment l'ego pourrait-il alors être dépassé ? C'est un ego de chercheur spirituel, c'est une ambition de chercheur spirituel qui se nourrit de livres sur le yoga, sur le vedanta, qui se nourrit des œuvres de Krishnamurti ou de Ramana Maharshi. C'est l'ego.

L'ego ne connaît que l'effort. Ou il est paresseux, ou il fait des efforts. Mais cet effort spécial de non-effort est tout à fait étranger à l'ego. Il ne peut venir que d'une compréhension réellement juste qui nous touche dans le cœur et dans le sentiment. Alors vous pouvez voir clairement que le désir est en vous, la peur est en vous, donc la perception manifeste de la dualité, donc la nécessité de faire des efforts pour éviter ou pour obtenir. Et vous pouvez avoir l'aspiration à être libre, libre de la nécessité de l'effort, libre de la nécessité d'obtenir, libre de la crainte de ne pas obtenir. Vous aspirez à passer sur un autre plan où l'action n'est plus accomplie sur la base de l'effort mais simplement comme une réponse, d'instant en instant, aux situations, avec une très grande paix et même une impression de non-activité à l'intérieur de nous-même. Il est dit : « Vous avez droit à l'action mais pas au fruit de l'action »,

l'action pure qui n'est pas tendue vers le résultat. Il est certain que, si nous agissons et que nos actes ne sont pas totalement incohérents, nos actes sont accomplis en vue d'un but ou d'une fin. Mais le sage n'est plus, en tant qu'ego, impliqué émotionnellement dans le désir du résultat ou de la crainte de l'échec. Il agit aussi efficacement et aussi habilement que possible mais sans être individuellement concerné.

Ramana Maharshi disait : « Ne gardez pas les bagages sur vos genoux quand vous êtes dans le train. Mettez-les dans le filet. Ils feront aussi bien le voyage. » Je vous souhaite à tous de vous rendre compte un jour qu'un radical changement s'est opéré en vous, que vous avez mis les bagages dans le filet et que vous ne les portez plus sur les genoux, c'est-à-dire que vous ne portez plus le poids de votre propre existence. Les médecins emploient parfois l'expression de « syndrome d'Atlas » pour désigner une certaine attitude courbée de la tête accompagnée d'une contraction de la nuque et des épaules qui est l'image d'Atlas portant le poids du monde sur ses épaules. Et certains ont l'impression de porter une telle charge sur le dos qu'ils arrivent à l'exprimer physiquement. Mais, en vérité, par rapport à la réalisation de sa liberté intérieure, tout être humain encore prisonnier de la mystification de l'ego a ce syndrome d'Atlas. Le syndrome d'Atlas c'est de ne pas avoir mis les bagages dans le filet. C'est de sentir qu'on porte le poids de son existence, de ses problèmes, de ses décisions, de ses actions. C'est lourd. Et ce poids-là pourrait disparaître complètement. Le sage ne porte aucun poids d'aucune sorte. Il est libre vis-à-vis du rôle qu'il joue, de l'action qu'il accomplit, des répliques qu'il prononce. Son ego s'est dissous. Il est conscient de jouer un rôle mais auquel il ne s'identifie pas. Non seulement le sage ne porte pas le poids du rôle, mais il se sent porté par le rôle, porté par le personnage, porté par les situations. C'est le fameux « non-agir » de la tradition taoïste. Et la vigilance relève directement de ce non-agir, de cette liberté par laquelle vous êtes portés au lieu de porter le fardeau.

Il faut bien voir votre façon ordinaire de percevoir et de sentir, dans la demande, dans la crainte, dans la possessivité, dans la convoitise. Vous êtes impliqués personnellement et vous ressentez en fonction de vous tout objet avec lequel vous entrez en relation. Dans cette direction se situe l'effort d'attention, tandis que la vigilance est exactement inverse. C'est une réceptivité, une ouverture, c'est un silence intérieur, c'est le seul amour véritable. Dans cette vigilance le « Je suis » peut prendre un sens, et, dans cette vigilance, nous donnons vie à tout ce qui nous entoure. Nous le laissons être, nous ne l'emprisonnons plus dans notre ego. À notre réel émerveillement, nous voyons que tout devient important, tout prend une valeur et, surtout, nous reconnaissons chaque élément de la manifestation, ou si vous préférez, chaque objet dans son unicité. Combien de fois ai-je répété que s'il y a deux, deux sont différents. Chaque objet, chaque détail est unique, chaque instant est unique. Mais vous ne voyez plus cette unicité, surtout dans

un monde où la production non plus artisanale, mais en série fait que toutes les poignées de porte ont l'air identiques. En vérité, si vous êtes vigilants, vous voyez tout d'un coup le monde entier « être ». Chaque poignée de porte devient cette poignée de porte particulière, différente de toute autre. Tout devient vivant comme, lors d'un jour brumeux les nuages se dissipent, le soleil apparaît. Tout devient lumineux. Dans la vigilance, le monde entier s'éclaire et bien plus encore. Chaque instant insignifiant devient grand, chaque objet insignifiant devient grand. Mais l'attention ne vous permet pas de découvrir cette grandeur. Vous avez beau regarder attentivement un objet, vous conservez l'attitude possessive à son égard et vous maintenez malgré vous la dualité.

Dans la vigilance, il n'y a plus d'appréciation de valeur qui distingue les moments intenses des moments mornes, les moments importants des moments insignifiants. Chaque instant est parfait, chaque instant est plein. C'est une grande différence par rapport à notre existence d'autrefois où il y avait les moments fastidieux pendant lesquels on attend que les moments heureux reviennent. Si vous êtes situé ici et maintenant, il n'y a plus de comparaison avec après ou avant. Tout ce qu'on peut espérer est contenu dans chaque instant, parce que la non-dualité est là et la conscience parfaite en elle-même est là. Pour le témoin, il n'y a plus de médiocre ni d'admirable, il n'y a que la perfection ou la plénitude du EST.

Dès le départ engagez-vous dans le chemin juste. N'ayez pas à vous engager dans le chemin juste comme fruit d'une conversion qui viendra après des années d'échecs.

*

S'il y a danger, il se peut que la peur s'empare de vous. Alors vous êtes jusqu'au cou dans l'effort, vous essayez de vaincre votre peur et vous faites un effort intense d'attention pour essayer d'agir correctement malgré votre peur. Mais l'expérience montre que, très souvent, dans le danger, sont apparus un grand calme et une grande détente. Beaucoup de pilotes de la dernière guerre ont témoigné que, leur avion criblé de balles par la chasse adverse, un moteur en feu, blessés à l'épaule, ils ont réussi à piloter dans un état de calme, de liberté, de conscience dont ils ont gardé longtemps un souvenir extraordinaire et la nostalgie. Les circonstances mêmes permettent un dépassement momentané de la conscience de l'ego. Beaucoup ont témoigné : « J'avais l'impression que ce n'était plus moi qui conduisais l'avion, que j'étais dans un état de grâce, que j'étais comme inspiré, que tout se faisait à travers moi avec une grande perfection. » Et puis ils retombaient à leur niveau ordinaire. J'ai lu plusieurs fois ce genre de témoignage. Mais ce sont des circonstances

exceptionnelles et je les donne comme exemple pour pointer dans la direction de ce que nous pouvons appeler vigilance par opposition à sommeil. Comment faire pour que, dans vos existences telles qu'elles sont aujourd'hui, vous puissiez atteindre cet état de veille sans tension, sans effort ? N'oubliez pas que dans le mot attention se trouve la racine « tendre » qui a donné tension. Attention signifie tendre vers. L'attention ne peut pas être une fonction totalement détendue ; la vigilance oui.

Il peut y avoir trois visions : la vision distraite, la vision avec attention et la vision libre dans la vigilance. De la même manière il y a trois écoutes : l'écoute distraite, l'écoute attentive et l'écoute vigilante. C'est important que vous sentiez la nuance. Tout ce que j'ai dit tout à l'heure de la vision à propos d'une fleur, par exemple, est vrai aussi à propos d'une écoute, que ce soit l'écoute d'un enregistrement de musique ou que ce soit l'écoute de l'autre, de celui qui vient à nous et qui nous parle. Ou bien nous l'écoutons distraitement. Ou bien nous l'écoutons très attentivement mais la dualité est maintenue. Ou bien nous l'écoutons silencieusement avec une grande vigilance, nous restons centrés en nous-mêmes, nous ne sommes pas susceptibles d'être emportés par ce qu'il dit, nous le recevons en le laissant libre et il n'y a pas de samskaras qui se gravent en nous.

Voyez un point encore c'est que dans l'attention vous pouvez être surpris ; dans la vigilance, qui est un état de conscience de soi silencieux et ouvert, vous ne pouvez pas être surpris, parce que vous êtes ouvert à tout, tout le réel et tout le possible, ce qui n'est pas le cas dans la concentration. Si vous êtes vigilant en face d'un bouquet de fleurs et que je pousse un rugissement derrière votre dos vous ne sursautez pas tandis que, si vous concentrez votre attention sur un bouquet de fleurs et que je pousse un grand cri derrière votre dos vous allez sursauter. Dans l'attention concentrée, vous n'êtes plus disponible. Dans la vigilance vous êtes réellement disponible, vous ne pouvez pas être pris au dépourvu.

Je disais tout à l'heure que les hindous appellent la réalisation « l'état naturel ». En vérité la vigilance est le retour à notre état naturel. C'est pour cela que c'est un effort très particulier ou, si vous aimez mieux, un non-effort. Parce que ce n'est pas un effort pour chercher quelque chose d'extraordinaire, c'est un effort seulement pour éliminer ce qui est pathologique, vicieux, anormal et pour revenir à notre droit naturel le plus strict, puisque nous existons : la conscience de soi. Il faut que vous considériez la vigilance comme l'état naturel dont les mécanismes vous éloignent ou vous exilent. Retournez la situation. Tout le temps vous êtes arraché à la vigilance, tout le temps vous pouvez revenir à la vigilance et revenir à la vigilance c'est se retrouver soi-même. Que fait l'enfant prodigue de la parabole ? Il rentre chez lui. C'est l'histoire de tout chercheur spirituel que la non-vigilance a exilé de lui-même et qui est allé se perdre dans les objets extérieurs, comme le dit le texte de Grégoire le Grand sur saint Benoît. La vigilance vous permet de vous

retrouver vous-même, de vous retrouver chez vous, de vous retrouver en vous-même, ce qui est en fait notre état naturel et notre privilège en tant qu'être humain. Et l'attention ne vous ramène pas à vous-même de la même façon.

Être vigilant ou être ici et maintenant, c'est la même attitude. S'il y a des expressions différentes c'est qu'on insiste sur un aspect ou un autre de la même attitude. Vous ne pouvez pas être pleinement ici et maintenant sans être vigilant. Vous ne pouvez pas être vigilant sans être ici et maintenant.

Vigilance signifie être en état de veille. Si vous dormez, vous ne pouvez rien voir. Si vous veillez, si vous surveillez, vous pouvez voir. Aussi important sur le chemin que le mot vigilance, est le mot *voir* par opposition à *penser*. Si vous n'êtes pas vigilant, le chemin s'arrête. La vigilance vous donne la possibilité de voir et vous verrez d'abord tous les obstacles qui vous arrachent à cette vigilance. Mais, au lieu d'être tout le temps emporté, identifié, vous pourrez voir ce qui vous maintient dans la perception de la limitation, dans la perception du temps, dans le sens de l'ego, dans la soumission au passé, dans la projection vers le futur. La vigilance est préalable au ici et maintenant. Elle seule vous permettra de voir combien le ici et maintenant vous est difficile, et de voir « Je suis encore dans le passé, je suis dans le futur, cet espoir m'emporte, cette crainte m'arrache à l'instant ». Elle seule vous permettra de revenir à la vérité.


QUATRE

Le « yoga de la connaissance »

N ous parlions hier soir de la vigilance, qui est là ou qui n'est pas là – et j'ajoute, qui est plus ou moins là, et cette vigilance est l'instrument indispensable de la « connaissance », au sens que le vedanta donne à ce mot. Sans vigilance, nous vivons, nous pensons, nous sentons, nous agissons (ou plutôt nous réagissons) ; mais une vie peut se dérouler avec ses vicissitudes, ses joies et ses souffrances et ne nous avoir apporté aucune connaissance réelle. Le mot sanscrit qu'on traduit par « connaissance » est partout cité ; c'est le mot *jnana* (ou *gnana*). C'est encore une de ces notions qui circulent à travers les livres ou les conversations, dans les ashrams, sur lesquelles on peut se méprendre et sur lesquelles je me suis mépris jusqu'à ce que je commence à connaître un peu mieux l'enseignement de Swâmi Prajnânpad.

Il existe un chemin appelé *jnana yoga*, « libération par la connaissance ». Je croyais, comme tant d'autres, que cela signifiait : libération par la connaissance de l'atman – « connaître CELA dont la connaissance fait que nous connaissons tout le reste » – qu'il y avait à tenter de connaître cet atman et que, si je connaissais cet atman, tout serait résolu. On dit – c'est une parole de Swâmiji mais ce n'est pas seulement une parole de Swâmiji : « Connaître, c'est être », « on connaît ce que l'on est ». Et les Upanishads affirment : « Connaître brahman, c'est être brahman. » Sinon, c'est simplement connaître quelque chose à propos du brahman, mais ce n'est pas connaître le brahman. Un texte dit même : « Celui qui connaît le brahman peut tout, celui qui connaît le mot brahman peut tout dans le domaine des mots. » Formule qui

montre que les hindous ne manquaient pas d’humour !

Nous sommes nombreux à avoir tenté, pendant des années, de connaître ce brahman ou cet atman « dont la connaissance fait que nous connaissons tout le reste ». Oui, mais comment ? Dieu sait s’il y en a, des Indiens et des Européens décidés à consacrer leur temps et leur énergie à la grande recherche, qui restent immobiles, tournant toute leur attention vers l’intérieur, essayant de faire silence et de découvrir en eux cette révélation que la vie de Ramana Maharshi et ses paroles rendent si fascinante. Des années passaient, je continuais à interroger des swâmis, des pandits, à séjourner dans des ashrams (ceux qui étaient réputés il y a quinze ans, vingt ans bientôt) mais cette découverte de l’atman était toujours pour demain. Et quand, parfois, des circonstances un peu intenses, intérieures et extérieures, amenaient tout d’un coup l’irruption d’une expérience extraordinaire, cette expérience était brève et ne se reproduisait pas avant plusieurs mois.

Des « états de conscience » qui sortent du courant de la vie, j’en ai vécu quelques-uns à partir du moment où j’ai rencontré Mâ Anandamayi. Au début, ils ont été le but de ma démarche ; mais, quand j’ai compris qu’ils risquaient de continuer à se reproduire à une fréquence espacée, j’ai senti que cela ne pouvait pas être la voie et ma demande a été celle d’une réalisation peut-être moins « extraordinaire », moins « surnaturelle », mais stable, immuable, totalement non-dépendante.

C’est auprès de Swâmiji que j’ai découvert le sens tout à fait différent de cette expression « yoga de la connaissance » ou « libération par la connaissance ». « Libération par la connaissance » signifie qu’on est libre de ce qu’on connaît. Ce n’est pas qu’il y ait à connaître une réalité grâce à laquelle on sera libre, mais qu’on est libre de ce qu’on connaît vraiment. Ah !... C’était tout simple, mais étonnant à entendre ; et je n’avais jamais pensé à cette signification-là. J’avais toujours pensé que « yoga de la connaissance » signifiait « libération par la connaissance de l’atman ». Eh bien, non ! Il arrivait souvent, avec Swâmiji, que je me demande : Mais je rêve ou je ne rêve pas ? Enfin, cela fait dix ans que j’interroge des pandits, des shastris et des swâmis et, tout d’un coup, Swâmiji me dit, avec un sérieux impressionnant, quelque chose de tout simple, à quoi je n’avais jamais pensé, et qui donne un sens absolument nouveau – beaucoup plus vivant – à des expressions peut-être moins connues de vous mais qui sont le pain quotidien des ashramistes et des védantins en Inde.

« Arnaud, libération par la connaissance signifie que vous êtes libre de ce que vous connaissez vraiment. » C’est tout.

Vous voulez connaître l’atman ? Et comment voulez-vous connaître l’atman ? Comment voulez-vous, vous, fini, vous, limité, connaître l’infini et l’illimité ?

Comment le fini pourrait-il connaître l'infini ? Comment le limité pourrait-il connaître l'illimité ? Vous allez vous escrimer pendant combien d'existences à essayer de connaître l'atman que vous êtes déjà ? Qu'est-ce qu'il y a à connaître ? Vous êtes la paix, vous êtes la béatitude – vous êtes l'atman. Vous avez simplement à être libre de tous les recouvrements de l'atman ; et ces recouvrements, vous ne pouvez en être libre que si vous en avez la connaissance réelle.

« Mais, Swâmiji, *to know is to be*.. »

–« Ofcourse » – « bien sûr. »

Dès nos premiers entretiens, Swâmiji m'avait dit : *« To know is to be »* et tout ce que vous croyez connaître, tout ce que vous avez écrit dans vos livres (mes premiers livres), vous ne le connaissez pas ; vous le dites parce que vous l'avez vu chez d'autres ou vous l'avez entendu dire par d'autres ou vous en avez entendu témoigner par d'autres. Bien sûr, *to know is to be*.

Mais alors, je ne comprends plus ! « Connaître, c'est être. » Qu'y a-t-il à connaître ? Quels sont les revêtements de l'atman ? Ce sont les pensées, les émotions, les sensations, les désirs, les peurs, bien sûr ! Et Swâmiji m'a fait comprendre : Vous n'avez aucune connaissance réelle de vos pensées, de vos émotions, de vos sensations – de tous vos fonctionnements – parce que vous n'avez jamais *été* réellement, sans dualité à la lumière de la vigilance, vos pensées, vos sensations, vos émotions. Il y a toujours eu un certain décalage ; ce qui fait que vous n'avez jamais connu ce que vous avez vécu.

Je vous assure qu'un langage simple comme celui-là était en fait nouveau pour moi. Je me demandais : Est-ce que j'ai trouvé ce que j'ai tant cherché (et c'est le miracle) ou est-ce que cet homme est un original qui manie le paradoxe et qui prend systématiquement le contre-pied de tout ce que j'ai entendu affirmer ailleurs ?

Vous n'avez aucune possibilité de vous efforcer à connaître l'atman. C'est une découverte qui se fera d'elle-même quand vous connaîtrez les empêchements, les obstacles, les voiles qui recouvrent cette réalisation de ce que vous êtes.

p

Précisons encore un peu plus : qu'est-ce qui fait la différence la plus compréhensible pour vous, dès aujourd'hui, ici et maintenant, tels que vous êtes situés sur votre chemin, entre un sage et un homme qui vit encore dans la

dualité ? Ce sont les émotions. Comment pouvez-vous, autrement que par un pressentiment, avoir une certitude *qui soit la vôtre*, en ce qui concerne l'état intérieur de Ramana Maharshi ? Par contre, vous pouvez comprendre avec certitude : Le Maharshi est encore capable d'avoir des sensations – ou Swâmiji – ou tout autre sage. Il peut reconnaître qu'il y a une souffrance physique dans telle ou telle partie du corps et répondre même aux questions d'un médecin si on a amené un médecin à l'ashram. Simplement, je vois que le sage n'est pas identifié à cette souffrance comme un autre être ; que c'est le corps qui souffre mais que, essentiellement, lui ne souffre pas. Je vois bien que le sage a encore une intelligence comparable à la mienne et qui fonctionne apparemment : il peut répondre à des questions ; il peut clarifier les problèmes d'un disciple ; il peut reconnaître ceux qui viennent à lui. Alors, qu'elle est la différence qui, pour moi, est la plus certaine, celle sur laquelle je ne peux pas avoir de doute ? Le sage n'a plus d'émotions – ni peurs, ni désirs ; il est au-delà du blâme et de la louange, du succès et de l'insuccès, de la réussite et de l'échec. Par conséquent, il n'y a aucun doute : ce qui me distingue, moi, aujourd'hui, du sage, c'est la présence des émotions. Si vous êtes bien rigoureux, vous arriverez à cette conclusion. Donc, comment est-ce que je peux être libre, complètement libre, des émotions ? Cela, voyez-vous, sur le chemin que nous suivons ici, c'est cardinal – impératif. Présenté d'une façon aussi catégorique, cela a été également un des apports originaux de l'enseignement de Swâmiji.

Je me doutais que le Bouddha ne pouvait pas avoir d'émotions ordinaires, mais je n'étais jamais arrivé à cette certitude, à laquelle je n'avais plus aucun échappatoire possible, que, tant que j'aurais, moi, des émotions, il ne fallait pas espérer la réalisation du Soi. Si je raisonnais en pensant que, quand je serai établi dans le Soi, je n'aurai plus d'émotions, ce serait toujours pour demain. Je peux dire aussi : quand la lumière du soleil entrera tout grand dans cette pièce, l'obscurité en disparaîtra – mais, tant que je n'aurai pas ouvert les volets, la lumière du soleil n'entrera pas tout grand dans cette pièce, donc l'obscurité n'en disparaîtra pas.

La preuve que vous n'êtes pas libres, puisqu'il s'agit de libération, ce sont les émotions. Grandes ou petites, intenses ou minimes, fréquentes ou plus rares, éphémères ou durables, ce sont les émotions. Et pourquoi est-ce que vous n'êtes pas libres de vos émotions ? Parce que vous ne les connaissez pas. Libération par la connaissance signifie qu'on est libre de ce qu'on connaît réellement ; et connaître, c'est être – consciemment. Si vous voulez être libres de vos émotions, il faut avoir la connaissance réelle, immédiate, de vos émotions. Et c'est ce qu'il y a de plus rare. Quelqu'un peut avoir passé sa vie dans les désespoirs, les angoisses, les anxiétés, les colères et les jalousies, sans connaissance réelle de ses émotions. Et on peut pratiquer beaucoup d'ascèses yogiques ou méditatives sans avoir la connaissance réelle des émotions, parce que, lorsque les émotions sont là, il n'y a plus de méditation et, quand la

méditation est là, il n'y a pas d'émotion. Vous êtes en méditation – ah, ça y est, je sens, il se passe quelque chose. À ce moment-là on vient vous déranger et vous rentrez en colère contre celui qui est venu interrompre votre méditation. J'ai vu un certain nombre de fois, à l'ashram de Mâ Anandamayi, des gens se fâcher parce qu'on avait perturbé leur méditation et ceci me paraissait un symbole.

Comment pouvez-vous être vraiment libre de ces émotions en les connaissant ? Comment pouvez-vous les connaître ? *En étant, sans dualité, ému*. Là je soulève une grosse question. Pratiquement, depuis votre enfance, on vous a empêchés d'être émus. On vous a reproché vos émotions. L'expression de vos émotions gênait les uns et les autres, les mettait mal à l'aise. On vous a fait honte de pleurer. On vous a répété : « Allons souris, ne sois pas triste, si tu voyais quelle tête tu as quand tu es triste ! Si tu veux être aimable et charmant, sois souriant ! Quelqu'un de triste ennuie tout le monde. » Ce qui fait que, tout en étant toujours emporté à longueur d'année par les émotions, on ne les vit plus jamais pleinement, totalement, consciemment – « sans un second », c'est-à-dire sans créer autre chose que l'émotion : je ne devrais pas être ému, je ne suis pas content d'être ému ; que c'est pénible d'être malheureux ; j'en ai assez d'être toujours triste, j'en ai assez de souffrir. Je suis en train de me ridiculiser, etc.

Je suis bien d'accord que les conditions de l'existence ne permettent pas d'exprimer les émotions n'importe où, n'importe quand, à tort et à travers. Autant que possible, vous cherchez à éviter de montrer votre désespoir à vos propres enfants ou d'avoir des colères trop violentes dans l'entreprise où vous travaillez car elles finiraient par vous faire du tort. Mais vous arrivez à cette impasse, de fuir perpétuellement les émotions qui continueront à s'accrocher à vous d'autant plus que vous les fuirez.

Il faut que vous voyiez en face cette vérité : je ne peux être libre des émotions que si j'en ai la connaissance véritable ; et connaître, c'est être. Je ne peux avoir la connaissance de la tristesse que si je suis pleinement, parfaitement triste. Et, plus difficile : je ne peux avoir la connaissance de la colère que si je suis pleinement, parfaitement en colère. Comment allez-vous être pleinement et parfaitement en colère sans exprimer celle-ci – par conséquent sans risquer de frapper, de blesser et vous retrouver devant un tribunal où vous aura traîné votre victime ?

Quelle que soit la difficulté de connaître les émotions, de connaître la colère en étant en colère, de connaître l'angoisse en étant angoissé, vous devez vous rendre compte qu'il n'y a pas d'autre issue. Alors... est-ce vraiment sans issue ? Tout dépend de votre certitude à cet égard et de votre attitude intérieure. Et vous pouvez sentir la valeur de ces trois termes, que j'ai bien souvent utilisés : expression, répression et contrôle. L'expression, le mot le dit

bien, c'est ex – au dehors – pression : pousser au-dehors ce qui nous opprime ou nous oppresse. Réprimer, c'est l'enfouir à l'intérieur.

Est-ce qu'il n'y a pas d'autres possibilités que l'expression ? Dans certains contextes, dans certaines conditions, il faut exprimer et une ascèse complète comprend toujours, parmi ses différentes parties, une possibilité de connaître les émotions en les laissant s'exprimer. Mais ce n'est pas la seule possibilité d'être ému, donc de connaître réellement l'émotion. Ce qui doit être éliminé, c'est le mensonge de la répression, la tentative de suppression car c'est une tentative vaine. Toute émotion – un bonheur momentané ou une souffrance – est toujours une forme prise par l'énergie fondamentale en vous, comme une grande vague qui se lève avant de retomber. Si vous pouvez être ému, tout en contrôlant, c'est-à-dire en ne manifestant pas ou peu – mais sans refuser – vous pourrez *être consciemment ému et avoir une connaissance de l'émotion*. Simplement, vous ne l'exprimerez pas au-dehors. La tragédie de l'émotion, c'est le refus ; c'est le *denial* – la négation ; c'est la tentative de répression. Et cette tentative est à peu près permanente ; c'est pour cela qu'il y a si peu de progrès sur le chemin. Les émotions pénibles ou douloureuses sont fondamentalement refusées ; par conséquent, vous n'êtes plus unifié dans l'émotion. Une dualité se crée ; je ne devrais pas être ému. L'émotion est elle-même le fruit d'un premier refus : ce fait ne devrait pas être ce qu'il est. Et l'émotion pénible est à son tour refusée, plus ou moins explicitement, plus ou moins consciemment ; tout votre être souffre de souffrir et crée un second conflit entre l'émotion et vous.

p

Dans le conflit, il n'y a aucune connaissance possible de l'émotion. On peut être réputé pour ses accès de désespoir ou pour ses colères, et mourir sans avoir la moindre connaissance réelle de ce qu'est l'émotion. On arrive simplement dans l'impasse de ce conflit qui s'exprime en français dans les tournures grammaticales bien courantes où nous distinguons « je » et « moi ». « *Je* ne *me* comprends pas moi-même, comment est-ce que j'ai pu faire une chose comme ça. » Ou « *Je* ne sais pas ce qui *m*'a pris. »

Toutes les phrases où vous employez « je » et « me » sont l'expression d'une division qui vous abuse parce que vous pouvez confondre ce « je » du langage courant avec le témoin, avec le véritable « je », et « me » ou « moi » avec l'ego. Et en fait ce n'est pas cela. Dans ce cas-là « je » signifie une moitié de l'ego que vous avez privilégiée et « me », « moi », ou « ni » signifie l'autre moitié de l'ego que vous condamnez. Cela n'a rien à voir avec la

connaissance sans dualité. La vigilance, la conscience, l'œil qui est « la lampe du corps », ce regard qui éclaire nos ténèbres intérieures, n'a aucune forme particulière. Par conséquent, il n'est pas un autre que ce qui est vu.

Mais quand vous dites : « je me » – ce qui est un vocabulaire courant – vous vous emprisonnez. « Je », c'est tout ce que vous estimez bien ou bon en vous, tout ce qu'on vous a appris à trouver bien, et « me », c'est tout ce que vous avez appris à condamner. Cela n'a rien à voir avec la vérité de vous-même ! À partir de l'enfance, éventuellement même à partir de *samskaras* de vies antérieures qui se révéleront à un moment ou à un autre de votre sadhana, vous avez, comme les psychologues l'ont si bien confirmé, créé en vous un personnage fait d'imitation ou d'imitation négative de ceux qui ont compté dans votre vie faible et dépendante de petit enfant, c'est-à-dire le père, la mère, un onde proche, une tante, les grands-parents, la maîtresse d'école, un maître que vous avez soit aimé soit haï dans vos études primaires. Et cela se poursuit : onze ans, douze ans, quinze ans. Vous continuez à vous diviser en deux : ce que vous aimez et ce que vous n'aimez pas, ce que vous considérez comme bien et ce que vous considérez comme mal – au mépris total de votre vérité complexe mais bien présente. Finalement se crée une image de vous. Si vous vous considérez comme engagé sur un chemin spirituel, ce qui sera le centre de cette image de vous c'est un archétype de sage. Pour l'un ce sera M. Gurdjieff, pour l'autre ce sera Kangyur Rinpoché, pour un autre ce sera Mâ Anandamayi, pour un autre encore ce sera Ramana Maharshi, etc.

C'est un pur mensonge qui ne peut que vous perdre. Vous affirmez cet archétype de sage en vous comme votre réalité ; et tout ce qui ne correspond pas à cette sagesse est rangé sous ce pronom « me » et vous voilà divisé en deux. Bien entendu, les émotions, les colères, les angoisses, les désespoirs, les rancunes, les jalousies ne font pas partie de ce *je* idéal qui s'est formé dès l'enfance, encore moins de cet idéal du sage. Ils sont refusés. Ce n'est pas ce « je », simple moitié de l'ego, qui peut avoir une connaissance réelle du « me », autre moitié de l'ego. Cette fausse distinction, n'est qu'une dualité, et n'a rien à voir avec la vigilance ou la conscience de soi. Elle doit être reconnue et dépassée.

Si vous pouvez, quand vous êtes ému, être vraiment ému – c'est-à-dire accepter complètement la réalité de l'émotion, sans créer un second (je ne devrais pas être ému) –, vous pouvez être ému sans dualité et, dans la plupart des cas, vous pouvez en même temps contrôler. Seulement, aujourd'hui, vous confondez encore le contrôle et la répression. Ce que vous appelez contrôler, c'est réprimer. Vous réussissez à ne pas vous mettre en colère ou à sourire malgré vos malheurs, sur la base irrémédiablement mensongère d'une dualité : je ne devrais pas être ému ; je suis triste, mais je ne suis pas d'accord pour être triste. Alors, vous vous changez les idées, vous allez dîner chez des amis et, au bout d'un moment, vous oubliez votre tristesse, c'est-à-dire que

vous êtes emporté – le mouvement du balancier vous emmène aussi bien à gauche qu'il vous avait emmené à droite. Ou bien vous téléphonez, si vous êtes un homme, à une femme et, pendant le temps de cette rencontre, vous pourrez momentanément mieux réprimer votre émotion – émotion durable s'il s'agit d'une tristesse, d'un désespoir ; émotion brève s'il s'agit d'une colère ou d'une déception.

Comprenez bien qu'il n'y a pas que l'expression pleine et entière des émotions qui permet de s'en libérer. Ne vous laissez pas induire en erreur par les bienfaits de l'expression. D'autant plus que toutes sortes de thérapies modernes sont centrées sur la possibilité d'exprimer les émotions réprimées, à commencer par la plus célèbre : la thérapie primale du docteur Janov, ou les différentes « thérapies par le cri » dont vous avez peut-être plus ou moins entendu parler. C'est vrai que la répression n'est pas un chemin ; c'est vrai que l'expression pleine et entière des émotions libère momentanément ; et, si cette expression pleine et entière des émotions est accomplie consciemment, sans conflit, *et insérée dans l'ensemble d'un chemin de compréhension*, cette libération momentanée peut devenir un jour définitive. Mais qu'allez-vous faire des émotions que vous ne pouvez pas exprimer à travers la thérapie primale ou les différentes thérapies par le cri – ou les *lyings* de Swâmiji1 ?

Vous manquez le point le plus important de la sadhana : dans l'existence, de minute en minute et de jour en jour, vivre consciemment les émotions – et contrôler. Je suis en colère –sans aucun doute ; il n'est pas question de créer un clivage à l'intérieur de moi, de penser que je ne devrais pas être en colère ; mais il n'est pas question non plus, dans les conditions et circonstances présentes, d'exprimer cette colère. Ce serait ne plus tenir compte des autres éléments de cette situation – ne plus tenir compte des autres humains (effrayer mes enfants, blesser quelqu'un moralement) ni des autres aspects de moi-même et, par exemple, me faire un tort qui alourdira encore mon karma.

Je vous promets, et c'est à vous de le vérifier et de le vivre, que, si vous le voulez vraiment, vous pourrez être ému tout en contrôlant. Cela n'a rien à voir avec la répression. Je suis triste – un, sans un second ; je suis triste et il n'y a rien à rajouter à cette tristesse. Ici, maintenant, je suis triste. De cette façon seulement, vous pouvez avoir une connaissance réelle des émotions ; et seule cette connaissance conduit à la liberté. Vous n'avez pas la preuve que c'est vrai parce que vous ne l'avez pas tenté. Jusqu'à aujourd'hui, vous avez vécu vos émotions sans en avoir la connaissance réelle puisque vous ne les avez pas vécues unifié et conscient, et que vous êtes entouré de gens qui les ont toujours vécues divisés, souffrant de souffrir et rajoutant dualité sur dualité. Je souffre, je souffre de souffrir, je souffre de souffrir de souffrir, je souffre de souffrir de souffrir de souffrir de souffrir... L'émotion n'est faite que de refus. Ou, au contraire, dans les émotions dites heureuses, je suis heureux ; je suis heureux d'être heureux, je suis heureux d'être heureux d'être heureux – vous

en rajoutez également.

Donc, réentendez cette phrase : « libération par la connaissance ». Et entendez-la dans son sens concret, réel : c'est la connaissance qui nous libère. Nous ne sommes pas libres et nous ne serons jamais libres de ce que nous ne connaissons pas. Cela s'applique, par exemple, à l'accomplissement conscient de certains désirs. Et vous savez que *vasanakshaya*, l'érosion des *vasanas*, était l'un des quatre piliers de l'enseignement dé Swâmiji. Vous êtes esclaves d'une *vasana* que vous portez en vous et que vous ne connaissez pas. Mais en la vivant consciemment, vous pouvez en être libre. Voilà un aspect de moi que j'ai vécu : j'ai voulu le danger, je l'ai vécu consciemment ; j'ai voulu l'amour, je l'ai vécu consciemment ; j'ai voulu le succès, je l'ai vécu consciemment. Chacun de vous peut voir ce qu'il porte en lui, qui doit être accompli. Donc, je le connais – donc, j'en suis libre. Ce dont je ne suis pas libre, c'est ce qu'il me reste à connaître. Vous vous réincarnerez dix fois, vingt fois, cent fois, tant que vous porterez en vous la nécessité de *connaître* un aspect ou un autre de la réalité totale, un aspect ou un autre de vous-même inséré dans cette réalité totale.

La grande découverte pour moi, auprès de Swâmiji, fut de comprendre que je ne connaissais pas ce que je croyais connaître, et que c'était pour cela que je n'en étais pas libre. J'avais vécu, j'avais fait des expériences ; quand j'ai rencontré Swâmiji j'avais trente-neuf ans, dont seize de recherche méthodique dans un enseignement ou un autre, et j'étais bien convaincu que je ne connaissais pas l'atman et pas le brahman même si, par l'influence de Mâ Anandamayi, j'avais vécu quelques moments « supra-normaux » mais je pensais que je connaissais tout ce par quoi j'étais passé dans ce monde phénoménal. Et ceci n'était pas vrai. Il me restait quelques années devant moi pour connaître vraiment, pour reprendre mes principales activités : continuer à voyager, à aimer, à avoir une vie sexuelle – et le connaître ; pour continuer à avoir peur, continuer à désirer ; pour continuer à être flatté par un succès, blessé par un échec – *et le connaître*.

Je me trouvais dans une situation où il n'était pas trop tard pour continuer à vivre ; l'existence m'offrait son échantillonnage – du moins, celui qui me correspondait, qui correspondait à mon karma. Je pouvais même solliciter l'existence, aller à la rencontre de certaines situations, mais en les connaissant d'une façon nouvelle ; ne plus créer de dualité intérieure, être « un avec » l'émotion, être l'émotion. Eh bien oui, il y a en ce moment émotion heureuse, dépendante, parce qu'il y a eu dans *le Figaro* un article très élogieux sur mon émission TV d'hier soir ; je ne peux nier que je n'en suis pas libre et que cette émotion est là ; je suis, consciemment, l'émotion. Je ne peux pas nier qu'il y a en ce moment émotion douloureuse ou peur ou crainte ; je suis consciemment l'émotion. Mais cela ne veut pas dire que je vais m'allonger par terre, trembler, hurler, claquer des dents, gémir, pleurer à longueur de journée.

Vos émotions empoisonnent vos existences mais elles ne sont pas réelles, parce qu'elles sont soit refusées, soit exagérées s'il s'agit d'émotions heureuses.

p

Je connaissais depuis les premiers jours de mon existence en Inde, c'est-à-dire 1959, un des versets les plus célèbres et les plus souvent cités des Upanishads : *« asato ma sat gamayo »* ; de *asat*, conduis-nous à *sat* ; « de l'irréel conduis-nous au réel » ; « du non-vrai, conduis-nous au vrai » ; « de ce qui n'est pas, conduis-nous à ce qui est ». Le point de départ, c'est *a-sat* – pas vrai ; du « pas vrai », conduis-nous au vrai. Donc ce qui est affirmé dans ce point de départ, c'est d'abord le vrai : *sat* ; ensuite, le *a* privatif est rajouté : « pas vrai » – Le vrai ou le réel est là, sinon nous ne pourrions jamais le découvrir ; et puis voici que nous sommes dans le non-vrai ; le vrai pour nous, est déformé, voilé. Et le vrai, c'est ce qui est. Je pensais aussi que ce *sat* se trouvait quelque part, sinon « au plus haut des cieux » du moins au plus profond du cœur ou de la « caverne du cœur » comme disent les Upanishads. Mais comment ce *sat*, cette réalité se manifeste-t-elle d'abord, pour nous ? Quelle est l'extrémité du fil d'Ariane qui avait guidé Thésée dans le labyrinthe et qui va nous guider, nous, de notre réalité relative actuelle jusqu'au bout du chemin ?

C'est la réalité telle qu'elle s'exprime ou se manifeste pour moi, extérieurement et intérieurement. Et si cette première réalité-là est faussée, c'est la porte même vers la vérité qui est faussée. Vous pensez bien que, s'il y a une porte dans le mur, que je la recouvre par un rideau et qu'à côté je peins une fausse porte sur ce mur, je ne sortirai jamais de la cellule dans laquelle je suis prisonnier. La porte de sortie de la prison, c'est la réalité immédiate. Cette réalité immédiate est à la fois le voile – et la révélation, les deux en même temps, de la grande réalité qui vous échappe.

Je croyais que c'était la grande réalité qui m'échappait, mais non la réalité relative. J'en avais assez de connaître la réalité relative et je voulais reconnaître la réalité absolue. Cette attitude est fausse. Et j'ai compris pourquoi j'avais si peu progressé.

D'abord j'établissais une dualité arbitraire entre réalité absolue et réalité relative ; s'il y a une distinction entre la réalité absolue et la réalité relative, la réalité absolue ne peut plus être absolue puisque la réalité relative a une existence à soi, autre que l'absolu. Bien. C'est un premier point qui peut être

au moins compris intellectuellement, en se référant à la comparaison célèbre de la corde et du serpent : dans la pénombre du soir, un morceau de corde traîne par terre mais, moi, je n'ai pas vu la corde : j'ai vu un serpent. Cela m'est arrivé très concrètement une fois en Inde donc cette illustration célèbre est éloquente pour moi. Le serpent n'a pas une réalité indépendante de la corde ; c'est la corde qui m'apparaît comme serpent.

Aujourd'hui l'atman, le brahman, la nature-de-Bouddha vous apparaît exactement tel que vous le sentez dans votre état de conscience actuelle – et rien d'autre. Si vous n'établissez pas une dualité parfaitement vaine entre le relatif et l'absolu – ou l'atman et le monde phénoménal – l'extrémité du fil d'Ariane c'est votre « je suis » actuel, aussi mesquin, limité, frustré qu'il puisse être. À condition de ne pas surajouter à cette réalité relative un illusoire total de votre cru qui, lui, vous barre définitivement le chemin et referme définitivement sur vous la porte de la prison.

Je suis ému. Je suis triste – ma tristesse est brahman. Je suis dans un état de colère « comme ce n'est pas permis » – ma colère est brahman, Un-sans-un-second. Soyez furieux, mais contrôlez – par respect pour les autres et par intelligence. Cessez de considérer qu'une part de vous est le vrai « je » avec tout ce que vous mettez de favorable là-dedans, et qu'une part de vous appelée « me » ou « moi », c'est tout ce que vous refusez d'être. Je suis un grand disciple, plein de sagesse – malheureusement il y a ces colères, ces émotions, ces angoisses que je nie tant que je peux, auxquelles je cherche à échapper – et auxquelles vous n'échapperez jamais de cette façon-là. Vous n'échapperez jamais à ce dont vous n'avez pas la connaissance réelle. C'est une certitude. Comment pouvez-vous être libres d'un ennemi, d'un danger, d'une prison que vous ne connaissez pas ? C'est la connaissance qui donne la maîtrise et la liberté.

Donc la vraie distinction n'est pas entre un « je » orné de toutes les qualités d'un sage et un « me » qui est l'ensemble de vos défauts et dont vous voudriez bien vous débarrasser pour faire triompher votre image de sage ! C'est sans issue. La vraie « discrimination » est entre le spectateur et le spectacle, le témoin et le monde des phénomènes. Le spectateur, le témoin n'est pas « un autre ». C'est la conscience pure dont on ne peut rien dire, qui est donc infinie – je l'ai répété bien souvent ; qui, n'étant rien de particulier, peut coexister avec tout ; qui, n'ayant aucune forme, peut coexister avec toutes les formes en les éclairant, et qui se manifeste d'abord pour vous dans la possibilité de vivre consciemment ce que vous êtes. Est-ce que vous avez déjà vraiment été, de façon parfaite, désespérés ? Jamais, probablement. Vous avez toujours été désespérés en étant désespérés d'être désespérés.

Mais comprenez bien que le fait d'être ému n'est pas exclusif du contrôle. C'est le grand argument du mental : mais, si j'accepte ma colère, alors je vais

frapper mes enfants jusqu'à ce que je les aie envoyés à l'hôpital ! Non – non. Sinon, cela voudrait dire qu'il n'y aurait aucune issue et que le chemin n'existerait pas. Si vous acceptez votre colère *consciemment*, la colère se dissipera sans s'être exprimée extérieurement. Et vous ferez même une découverte. Cette émotion est une forme particulière de l'énergie en vous. Un conflit entre ce qui est et ce qui, selon vous, devrait être a déterminé l'émotion ; le conflit avec l'émotion a intensifié l'émotion et voilà que votre énergie a pris la forme de cette émotion. Bien. Si vous pouvez exprimer l'émotion, cette tension, cette pression intérieure qui vous oppresse va pouvoir en effet s'exprimer – et, finalement, cette énergie va se répandre à l'extérieur. Ouf ! j'ai gueulé un bon coup, ça va mieux ! Parfois, c'est très rapide. Je suis énervé, je casse deux assiettes, je crie – et me voilà soulagé. Mais, si vous aviez été « un avec » l'émotion et que vous ayez, au plan de l'action (c'est-à-dire de la relation avec l'extérieur), contrôlé, l'émotion serait retombée comme une vague qui s'élève et qui retombe. Tout ce qui naît, meurt ; tout ce qui vient s'en va ; tout ce qui apparaît, disparaît. L'émotion est venue ; elle est retournée à sa source, *et il n'y a pas eu gaspillage d'énergie*. Votre énergie fondamentale a pris un moment la forme de la colère : vous avez été « un avec » la colère – un ; cette colère ne s'est pas exprimée, vous n'avez blessé ou insulté personne – et cette colère s'est dissipée sans dépense d'énergie.

Je connais très bien les objections qui se présentent à vous en ce moment. Elles ont été aussi les miennes. « C'est très difficile ; j'ai essayé, je n'ai pas pu ! » Vous n'avez pas vraiment essayé. Vous avez essayé sans y croire. Vous avez essayé à partir de vingt ans, trente ans, quarante ans d'expériences contraires. Vous avez toujours vécu les émotions douloureuses en les refusant – ou pratiquement toujours. Peut-être, si vous avez eu une mère pleine d'amour, avez-vous pu, de temps en temps, sangloter de tout votre cœur, dans ses bras, vous laisser aller, accepter d'être malheureux parce que vous vous sentiez aimé et compris. Mais, le plus souvent, pour ne pas dire toujours (ou en tout cas « toujours » depuis bien longtemps, depuis qu'on ne vous permet plus d'être un enfant), vous n'avez plus été, au vrai sens du mot « être », ému. Or qu'est-ce qui se passe ? C'est que, si vous êtes émus d'être émus, vous créez une nouvelle émotion. Malheureux d'être malheureux ; voilà une nouvelle émotion. Malheureux d'être malheureux d'être malheureux ; l'émotion s'aggrave encore. Vous vous êtes toujours trouvé dans la situation de quelqu'un qui, d'une part, voulait que le feu s'éteigne et qui, d'autre part, rajoutait des bûches dans le feu. Par conséquent, votre expérience confirmée d'année en année vous dit qu'un certain type d'émotion va faire très mal, va atteindre un certain degré d'intensité douloureuse et va durer un certain nombre d'heures ou de jours. Cela, c'est ce que vous fait croire votre expérience erronée et mensongère. Mais, si vous vivez l'émotion sans dualité, sans penser que cela devrait être autrement, si vous ne vous engagez pas dans une voie sans issue, vous ferez une découverte absolument révolutionnaire –

chacun pour soi. C'est que le même type d'émotion auquel vous êtes habitué, et qui, jusque-là, avait toujours eu un degré réellement pénible d'intensité et de durée, disparaît en dix minutes ou une demi-heure – parce que vous ne l'avez pas refusé. Ça, c'est le « miracle » que je ne peux vous promettre.

Faites-la, l'expérience. Vous n'avez jamais, *de tout votre être*, *unifié*, été malheureux ; *de tout votre être*, *unifié*, été déchiré ; *de tout votre être*, *unifié*, été mécontent, déçu, blessé – ou toute autre émotion. Et, quand l'émotion heureuse est là, vivez-la consciemment ; soyez heureux, un point c'est tout. N'aggravez pas l'émotion heureuse en faisant intervenir une comparaison : cette chose heureuse pourrait ne pas être là – ce qui renforce ce faux bonheur apparent. C'est là. Bien. Je suis emporté par l'émotion heureuse, je ne peux pas le nier, je me suis « laissé avoir », je suis encore dépendant. Ce compliment, si flatteur pour moi, cette bonne nouvelle si inespérée, a créé en moi une émotion qui n'était pas là – par conséquent cette émotion est totalement dépendante, elle n'a rien à voir avec la paix des profondeurs ou la joie qui est l'expression même de l'être. Bien. Je ne discute pas. Je suis ce que je suis. Si vous *êtes* émus, vous connaîtrez l'émotion – enfin ! Et si vous connaissez l'émotion, vous serez libre de l'émotion. Simplement, le contrôle fait intervenir la considération des autres éléments de la situation à un moment donné.

Si vous êtes seul dans votre chambre, rien ne vous empêche de taper des pieds, de donner des coups de poing dans le mur, consciemment, un avec la situation ; si vous n'êtes pas seul, vous devez tenir compte de ce que nous appelons l'autre, jusqu'à ce que cette distinction entre moi et l'autre se soit complètement transformée et que la relation entre moi et l'autre s'établisse d'une manière insoupçonnable pour l'ego qui n'a que l'expérience foncière de la dualité.

Je vais même plus loin. Il faut que vous arriviez à considérer que ce mot *sat* a une valeur sacrée, que ce qu'il désigne doit être toujours respecté et qu'aujourd'hui ce *sat* s'exprime pour vous par la réalité relative telle que vous la sentez à travers l'illusion du mental et l'illusion de l'ego. Si vous établissez une distinction nostalgique entre le monde non-duel, merveilleux de l'atman et ce monde qui ne vous convient pas, parce qu'il est dur, parce qu'il est douloureux, parce qu'il est hostile, parce qu'il est fait de souffrance, vous n'échapperez jamais au conflit. Il ne peut pas y avoir une liberté ou une non-dépendance tant que subsiste une dualité quelconque. Mais comment est-ce que ces beaux mots de non-dualité et non-dualisme peuvent avoir un sens pour vous ?

On dit aussi en Inde : *« kaïvalya »* ce qui signifie qu'il n'y a plus qu'*un seul*. C'est un mot qui nous touche moins. Comment, un seul ? Je vais être seul au monde ? Mais c'est sinistre, cela ! C'est le désert. Et pourtant, oui, « un sans

un second ». Et c'est d'ailleurs ce que l'ego ne se gêne pas pour caricaturer du matin au soir, espérant tellement qu'il y aura lui, sans un second, c'est-à-dire que tout ne sera plus que le reflet de lui, l'émanation de lui, le complément de lui. L'ego n'admet pas le second ; l'ego n'admet pas que l'autre soit un autre, qu'il pense différemment de nous, agisse contrairement à nos intérêts. L'impérialisme de l'ego est la caricature désespérée de la Réalisation : *kaïvalya* – un seul, un sans un second. L'ego aussi veut proclamer : je me vois partout – tout est moi... Ah, non ! Rien n'appartient à l'ego. Tout appartient, dans l'unité, à la conscience suprême ou à atman.

Sat, c'est ce qui est, ici et maintenant – c'est tout – tel que vous le ressentez, tel que vous le percevez aujourd'hui. N'essayez pas de refuser ce qui est votre expérience actuelle au nom d'une expérience transcendante qui, dans l'instant, n'existe pas. C'est la perfection du relatif qui vous conduira à l'absolu. Ne vous y trompez pas. Tout ce que vous avez refusé, éliminé, c'était chaque fois votre chance. Tout ce qui vient à vous vient à vous ; comment pouvez-vous le nier ? C'est votre destin, c'est votre karma, c'est votre réalité ; c'est la réalité pour vous, ici et maintenant. Et tout ce qui vient à vous, c'est chaque fois le brahman qui se présente à vous ; et chaque fois, vous lui fermez la porte au nez !

D'un côté vous cherchez l'atman ou le brahman et, de l'autre, vous lui fermez la porte au nez de seconde en seconde. S'il est vrai que *« sarvam khalvidam brahman »*, « tout cet univers est brahman » ;« ekevamadvityam » « un, en vérité, sans un second », chaque incident, chaque instant du relatif est brahman – et vous refusez ! et vous refusez ! et vous refusez ! Vous êtes comme un mendiant qui refuserait les pièces de monnaie que des personnes généreuses voudraient lui mettre dans la main, comme un assoiffé qui rejetterait au loin les verres d'eau qu'on lui présenterait ! Quelle folie ! Sans arrêt, refuser...

p

L'important, c'est d'être libre. Comment pouvez-vous être libres en refusant ? Et libre, cela veut dire réellement libre. Si un condamné enfermé à la prison de la Santé a purgé sa peine et qu'on est venu lui ouvrir la porte de sa cellule, il n'a plus à trembler quand il voit un policier au coin de la rue ni à changer tous les jours de perruque, de couleur de moustache, et de domicile. Le lendemain, il peut aller devant la prison et faire paisiblement les cent pas ; et, si le gardien avec lequel il était particulièrement en rapport a une interruption de service entre 12 et 13 heures, il peut lui serrer la main et lui dire : « Salut,

viens boire un coup », dans le bistrot qui s'appelle toujours, vous l'avez peut-être remarqué, « On est mieux ici qu'en face » – cela vaut pour les cimetières et pour les prisons ! Il emmène sans crainte son propre gardien en le prenant par le bras : « Viens c'est moi qui t'invite. »

Par contre, celui qui fuit la souffrance est comparable à un prisonnier qui a réussi une évasion : aucune sécurité, perpétuellement poursuivi, inquiet, tendu. Dès que quelqu'un le regarde il s'inquiète : ça y est, c'est un flic en civil ! Qu'est-ce que c'est que de ne pouvoir téléphoner que des cabines publiques, et ainsi de suite ? Comme on dit : « C'est pas une vie. » Ce n'est pas une vie de chercher la libération dans la fuite ; ce n'est pas une vie, si vous voulez être libres de l'attraction, de la répulsion, des désirs qui vous emportent, des souffrances qui vous brisent – de fuir. Être libre, c'est être libre ici, maintenant, quelles que soient les conditions et les circonstances, pour toujours, à tout jamais, définitivement, de manière absolue.

Si vous êtes ouverts aux vérités du vedanta, vous allez affirmer le caractère illusoire, relatif, éphémère, irréel, de ce monde. Alors pourquoi vous débattez-vous ? Pourquoi refusez-vous ?

Pourquoi cherchez-vous à fuir ce dont vous osez dire : tout ceci n'est qu'un aspect évanescent d'une réalité éternelle ? Soyez conséquents : si vous affirmez les grandes vérités du vedanta, les *mahavakya* (les « grandes paroles » des Upanishads), à l'instant même vous êtes libres et l'affaire est terminée ; vous n'avez plus à fuir. Quand la souffrance arrive, vous lui serrez la main.

En fait, cela ne se passe pas comme ça. Alors... que signifie *sat* pour vous ? « Ce qui est », la vérité – et « de l'irréel conduis-nous au réel » ou « du non-vrai conduis-nous au vrai » a un sens immédiat, concret, pratique. Ce qui est irréel, c'est ce que le mental fabrique à longueur de journée : un monde qui lui convient, auquel il compare ou réfère le monde véritable. Ce *asat* dont vous voulez être libre, c'est vous qui le créez, d'instant en instant ! Cessez donc de le créer, la réalité est là, tout de suite, ici, maintenant. Ah, elle devrait être là sous la forme d'une expérience divine, transcendante ! Oui, vous trouverez cette expérience sublime, à condition de ne pas vous en fermer la porte vous-même. Puisqu'il n'y a pas de dualité, puisque « tout cet univers est brahman », comment se fait-il que vous ne le voyiez pas ? C'est parce que, d'instant en instant, *vous*, vous créez cette irréalité dont vous voulez être libre ! *Sat* est là et *asat*, c'est vous tous qui le sécrétez, qui le fabriquez, avec votre refus de tout ce qui ne vous convient pas.

Il n'y a pas de liberté dans ces conditions. Si vous êtes tristes, *sat* se présente pour vous sous la forme d'une tristesse ; et la vérité, en toutes circonstances, est une-sans-un-second ; par conséquent *sat*, la réalité, c'est : je suis triste – et

rien d'autre.

Si vous pouvez vivre la vérité, cette tristesse acceptée se dissipera très vite. Seulement je connais la ruse du mental, parce que j'en ai été dupe un certain temps aussi. Elle consiste à penser : « Ah j'ai bien compris, il y a un truc pour que les tristesses ne durent pas ! » – Ce qui est la meilleure façon de ne pas les accepter vraiment. J'accepte la tristesse – et Arnaud a dit qu'elle devait disparaître ! Vous n'acceptez rien du tout. Non, ici et maintenant, vous ne discutez pas. Dans l'instant même, je suis triste, par conséquent je suis à 100 % d'accord pour être triste. « Tout à l'heure », cela ne vous regarde pas. Je suis vrai. Si ma tristesse doit durer pour l'éternité, elle durera pour l'éternité mais moi je ne mentirai pas. Il faut, chaque fois, être prêt à être triste pour l'éternité, sinon vous trichez – *tout en sachant que toute émotion, parce qu'elle a un commencement, aura inévitablement une fin*. Vous faites encore intervenir un second à l'arrière-plan : je suis triste mais je ne veux pas l'être, alors je vais mettre l'enseignement en pratique... C'est facile de se duper.

Quand je transmettais cet aspect de l'enseignement sous la forme : « dire oui à ce qui est », quelqu'un m'a déclaré : « Oh, je mets l'enseignement en pratique ! je dis oui à l'imbécillité humaine, je dis oui au fait que rien ne marche jamais... » Vos rires m'ont interrompu mais je peux continuer parce que la proclamation de foi de cette personne était plus longue – « Je dis oui au sourire stupide de Sophie, je dis oui à la bêtise prétentieuse de Marie-Claude, alors ? » Agressif : « Alors ? » Ce n'est pas ça, dire « oui » et accepter la souffrance. Ce n'est pas un « truc » : « Alors, elle passe cette souffrance ? elle passe ? Non elle ne passe pas, c'est bien ce que je disais, j'avais raison, cela ne marche pas ! »

Vous ne pouvez pas tricher avec la vérité. Vous ne pouvez rien prendre en vain. Vous ne pouvez pas prendre le nom de Dieu en vain et vous ne pouvez pas jouer avec les paroles des Upanishads. Vous ne pouvez pas jouer avec *sat*, la vérité elle est là, ici et maintenant, pour vous tel que vous êtes. Si vous faites intervenir une libération que vous comparez à votre non-libération, si vous faites intervenir une sérénité que vous comparez à votre non-sérénité, si vous faites intervenir une paix que vous comparez avec votre angoisse, vous avez créé *asat* – c'est vous qui l'avez créé. Mais, si vous ne créez pas vous-même *asat*, quoi que ce soit qui soit là, tout ce que vous appelez heureux, malheureux, tristesse, joie – tout est brahman.

C'est dans cette direction qui consiste à ne plus créer vous-même le mensonge, que se trouve le chemin de la libération, non par le triomphe de l'ego mais par son effacement. Il n'y a plus d'ego parce qu'il n'y a plus rien qui vous sépare du reste de l'univers, parce que vous êtes tout le temps et à jamais « un avec » chaque être et chaque événement. Il n'y a plus de dualité.

p

Pour qu'il existe un chemin, et pas seulement une espérance et aucun chemin, il faut que vous ayez une idée, compréhensible pour vous aujourd'hui, du but. N'imitez pas un sage de l'extérieur. Qu'est-ce que vous pouvez imaginer du sage ? Vous allez faire la pire chose qui puisse exister – la pire ! – et je ne suis pas emporté par des mots qui dépassent ma pensée. La pire chose qui puisse exister pour un candidat-disciple c'est d'avoir une image de gourou qu'on porte en soi comme un archétype et qu'inconsciemment on essaie d'imiter. Vous n'êtes plus vous-mêmes, c'est fini ! Le « surmoi » des psychanalystes, « l'idéal du moi » devient, à Tiruvanamalaï Ramana Maharshi, dans les Groupes Gurdjieff, Gurdjieff, et ainsi de suite. Et vous ne pouvez plus être vous-mêmes. En permanence vous sécrétez un irréel : vous sous la forme de ce sage à l'arrière-plan de votre mental. C'est la pire tragédie qui puisse gâcher complètement un chemin. Observez autour de vous, regardez en vous. Combien qui entourent un maître zen n'ont d'autre but que de marcher comme le maître zen, de regarder comme le maître zen, de rire comme le maître zen, de boire comme le maître zen... Quelle valeur cette imitation peut-elle avoir ? Quelle image réelle pouvez-vous avoir d'un sage, aujourd'hui, qui vous aide et ne soit pas une fois de plus, un rêve et un mensonge. Qu'est-ce que vous pouvez comprendre du sage ?

Il y a d'abord ce que vous ne pouvez pas comprendre : ne rien refuser, ne rien désirer, répondre aux circonstances d'instant en instant, être libre des contraires, établi dans l'équanimité, la vision égale sur tout, *« sama darshan »* en sanscrit. Vous ne pouvez lire un petit texte traduit plusieurs fois en français, l'*Atmâ Boddha*, attribué à Shankaracharya, qui est la description du sage, et il en existe d'autres. Il y en a une très belle dans la Gîta et dans le Yoga Vashista : « celui pour qui le chaud et le froid, le succès et l'insuccès, la louange et le blâme sont égaux »...

Quel sens de telles paroles peuvent-elles prendre pour vous aujourd'hui ? La disparition des émotions. Et Dieu sait si le candidat-disciple essaie d'échapper à cet aspect de l'enseignement, parce que les émotions, c'est pénible, ce n'est pas flatteur pour celui qui voudrait être un sage, cela colle à nous, cela nous poursuit, c'est ce qui fait que la vie est douloureuse, c'est ce dont on voudrait tellement être débarrassé ! « Non, non, il doit y avoir un “truc”, Arnaud se trompe, son gourou n'était pas un vrai gourou ; c'est un chemin beaucoup trop long ; je ne veux pas entendre parler de tout cela. Moi, ce qui m'intéresse... » Si vous réussissez, comme le Maharshi, en quelques minutes, à découvrir ce qui subsiste éternellement quand le corps physique meurt, vous avez gagné.

Moi, au bout de seize ans, je n'avais toujours rien gagné du tout.

Qu'est-ce que vous cherchez d'autre que ce qui est là ? Pourquoi le refusez-vous parce que vous le considérez comme pénible ou douloureux ? Pourquoi créez-vous une dualité ? Pourquoi *vous-même*, créez-vous *asat* ? *Sat* est là ! Où le cherchez-vous ? Où pouvez-vous le trouver ? Il est là en vous, en dehors de vous, tout de suite. Ayez des yeux pour voir ; ne le voilez pas vous-même. Soyez ce que vous êtes, sans dualité, et, à l'instant même, vous avez un goût de liberté. Si vous pouvez être définitivement ce que vous êtes et un avec ce qui est, l'ego a disparu. Et ce que l'ego voilait, et qui est là, se révèle.

Vous ne pouvez pas courir le monde en criant : « je cherche ma nudité » et en serrant bien la fermeture-éclair de votre vêtement. Où la trouverez-vous la nudité ? Vous êtes nus déjà sous vos vêtements ! Laissez-les tomber, enlevez-les. Et non seulement vous ne les laissez pas tomber et vous ne les enlevez pas mais, à mesure que ces vêtements s'usent et que votre nudité a une chance de se révéler, vous en tissez un autre et vous le mettez sur vous ! Ce monde irréel de conflits, de dualités, d'oppositions, de contradictions, de polarités, c'est vous et uniquement vous qui le fabriquez. La réalité est parfaite telle qu'elle est ; elle est déjà sans dualité, elle est déjà une-sans-un-second. Ce n'est pas Dieu qui crée le second, c'est vous, chacun pour soi. C'est vous le créateur de maya – chacun pour soi.

Concrètement, où est-ce que le chemin peut commencer ? Je suis ce que je suis. Je suis triste ? Je suis triste, sans un second. Vous n'arrêtez pas de vouloir tuer ; tout ce que vous n'aimez pas, tout ce que l'ego n'aime pas, vous voulez le tuer. Ne tuez pas ! « Aimez vos ennemis. » Si vous regardez bien quels sont vraiment vos ennemis aujourd'hui, ce sont vos émotions pénibles et vos émotions douloureuses ; ce sont elles qui viennent vous attaquer, vous torturer, vous gâcher l'existence. Ne tuez pas ! Aimez vos ennemis. Où y a-t-il des ennemis ? Ce sont le mental et l'ego qui qualifient d'ennemis. Tout est brahman. À tout ce qui vient frapper à la porte de votre cœur, même une tristesse, ouvrez. Ouvrez toujours, c'est toujours Dieu qui frappe. Soyez ce que vous êtes. Il n'y a pas d'autre chemin. Cessez vous-même de recouvrir ; alors, vous connaîtrez. Vous connaîtrez le brahman sous la forme de la tristesse ; vous connaîtrez le brahman sous la forme de la peur ; vous connaîtrez le brahman sous la forme de l'angoisse ; vous connaîtrez le brahman sous la forme de la passion amoureuse – et, parce que vous connaîtrez au lieu d'être emportés, identifiés, vous serez libres. Ce qu'on appelle *maya*, illusion, devient *lila* : le jeu de la manifestation.

C'est un chemin qui est tout le temps ouvert. « Comment mettre le chemin en pratique malgré les difficultés quotidiennes ? » Comment mettre le chemin en pratique *grâce* aux difficultés quotidiennes ! Ne souriez pas en pensant que celui ou celle d'entre vous qui a posé cette question n'a pas compris ;

demandez-vous comment vous le vivez. Comment monter au premier étage malgré les marches de l'escalier ? Comment monter au premier étage grâce aux marches de l'escalier et comment progresser grâce à ce qui est là ? Ce qui est là est une tristesse ? La tristesse *est brahman, ici et maintenant*, si vous ne créez pas un second. Je vous promets que je ne fais pas de philosophie, que je ne joue pas avec les mots : je vous dis le chemin que j'ai suivi, vécu et qui m'a apporté ce que j'ai tant cherché et tant laissé échapper.

La Réalité n'est pas dans le futur. Les bouddhistes zen qui suivent la voie du soto zen comme Sensei Taisen Deshimaru adhèrent à cette parole bien connue de Dogen : « le zazen, c'est le satori ». Cela veut dire : l'attitude juste, c'est la libération. Si vous placez la libération dans le futur, vous voulez faire d'elle l'effet d'une cause ; vous en faites une poursuite soumise au temps ; vous en faites un accomplissement parmi vos autres accomplissements, votre promotion d'officier de la Légion d'honneur, votre doctorat en lettres ou votre nomination au poste de directeur...

« Le zazen, c'est le satori. » La vigilance, c'est la libération. Cela ne veut pas dire que, si vous vous engagez résolument dans le chemin de la vigilance, en un instant vous serez un nouveau Ramana Maharshi ! Mais le monde sera changé. Pas demain, pas dans trois mois – à l'instant même. Soyez ce que vous êtes, ici, maintenant, dans le relatif. Il n'y a rien d'autre pour vous que cela, et toute recherche de l'absolu devient une fabrication, une projection, une comparaison. Cessez de fabriquer des conceptions, des opinions et que votre absolu ne soit pas « un second » que vous créez alors que l'absolu est là sous la forme du relatif. LE RELATIF, C'EST L'ABSOLU. « Le samsara, c'est le nirvana. » « Le vide, c'est la forme ; la forme c'est le vide. »

Soyez ce que vous êtes : fatigué ? Je suis fatigué. Triste ? Je suis triste. Un, sans un second. Et soyez « un avec » ce qui est. Ouvrez toujours : c'est toujours Dieu qui frappe. Vous fermez votre porte à longueur de journée contre vos prétendus ennemis et vous la fermez à Dieu.

Si vous n'êtes pas absolument vigilants, une part de ce que j'ai dit vous paraîtra merveilleuse, extraordinaire et par là même, lointaine et inaccessible : oh, c'est trop beau pour être vrai ! Mais regardez aussi combien c'est immédiatement réalisable, tout de suite, tout de suite ! « Tout ce qui vient à vous, disait Swâmiji, vient à vous parce que vous l'avez attiré ; cela vous correspond ; c'est votre lot ; vous n'avez aucune possibilité de le refuser : c'est là. » « Tout ce qui vient à vous, vient à vous comme un défi et comme une opportunité. » Au départ vous comprendrez « comme une opportunité de progresser » et, peu à peu, vous comprendrez qu'il n'y a même pas de progrès : comme une opportunité pour découvrir, ici et maintenant, l'éternité qui est toujours derrière le temps et l'unité qui est toujours derrière la multiplicité et les contradictions.

Alors vais-je mettre l'enseignement en pratique ou vais-je une fois de plus lui tourner le dos, le piétiner, le bafouer ? Tout ce qui vient à vous, c'est l'absolu, c'est le brahman ; sinon vous n'êtes plus fidèles aux grandes paroles des Upanishads. Si vous me dites : « Finalement, vos Upanishads ne m'intéressent pas, moi je suis chrétien et je le reste, et vous ne me convertirez pas à l'hindouisme », je répondrai. Tout ce qui vient à vous est la volonté de Dieu. « Que ta volonté soit faite et non la mienne » ; « Je suis la servante du Seigneur, qu'il me soit fait selon ta parole ».

p

Je vais vous lire la traduction d'extraits de deux lettres que j'ai reçues de Swâmiji en 1967. Voici la première : « S'il n'y a aucun refus de l'émotion, l'émotion se dissipe naturellement et la neutralité apparaît. Pourquoi ? Simplement parce que, lorsque vous ne refusez pas, ou plutôt lorsque vous acceptez n'importe quelle émotion, vous annihilez la division et, par conséquent, l'opposition entre vous et votre émotion ; ou, en d'autres mots : vous devenez votre émotion, vous êtes votre émotion et ainsi, comme il n'y a plus "deux", vous et votre émotion, *oneness*, l'unité, apparaît. Et c'est pourquoi l'émotion se dissipe naturellement et la neutralité vient. Ainsi, vous voyez, n'importe quelle émotion peut apparaître quand il y a ce conflit, cette opposition entre vous et votre émotion ; en acceptant l'émotion en tant qu'émotion (en tant que phénomène émotion) sans aucun conflit de favorable et défavorable, vous devenez l'émotion, vous êtes la crainte, vous êtes la tristesse, vous êtes la joie, etc. et ainsi la "contrarité" des opposés : joie-peine, amour-haine, etc. se dissipe naturellement et la neutralité règne, suprême. La dualité disparaît, l'unité est établie : paix, paix, paix. »

Et voici des extraits de la seconde lettre, sur le même thème. « Encore quelques points au sujet de : vous êtes votre émotion. La vérité est une, sans un second, toujours, et dans toutes les circonstances. Par conséquent, quand il y a émotion (en anglais on dit *« when there is emotion »*, quand l'émotion est) *it is there*, l'émotion est là, sans un second ; il ne peut pas y avoir à côté de l'émotion "je" ou "moi" ou "vous" ou "lui". Si vous dites "je" et "l'émotion est là aussi", alors vous créez une division avec le conflit qui en résulte : "cela ne devrait pas être, *it should not be, which is untruth*, qui est mensonge (non-vérité)". Et la preuve de ceci, c'est que, quand l'émotion est là, vous êtes emporté par elle et vous ne pouvez pas ne pas être emporté, montrant que vous êtes tout simplement *a non-entity*, une "non-existence". Alors acceptez le fait : vous êtes votre émotion ; et par là vous cessez de nier et de refuser l'émotion ; vous laissez l'émotion avoir son jeu et se dissiper. Sinon, en créant

vous et l’émotion, vous faites intervenir le refus (*denial* – mot anglais que j’ai souvent employé sans le traduire) et, par conséquent, vous ne faites que renforcer l’émotion, et par là vous permettez au conflit de continuer dans un cercle vicieux. Aussi, soyez l’émotion. *So be the emotion*. Laissez l’émotion avoir son jeu et disparaître. Ensuite, voyez. *Pourquoi ?* Qu’est-ce qui s’est passé ? Et soyez libre ! *Thoughtlessness* : absence de pensée. » “Absence de pensée” ne veut pas dire, bien sûr, l’absence du cerveau ou son ablation, cela veut dire la disparition du mental, cette fausse pensée qui voile la réalité.

J’ai mis plusieurs années, auprès de Swâmiji, pour comprendre les deux passages que je viens de traduire. Comme je ne vous les ai pas lus en chinois ni en turc, vous pensez peut-être que vous les avez compris. Je vous connais chacun personnellement et je sais combien ce qui fut vrai pour moi l’est pour vous. Vous avez compris quand vous ne pouvez plus ne pas mettre en pratique et nous en sommes loin.

D’abord ce : *« you are fear, you are sadness »*, « vous êtes la peur, vous êtes la tristesse ». Je n’arrivais pas à bien saisir la différence entre cette non-dualité et l’identification au sens que nous lui donnions dans l’enseignement Gurdjieff et que Swâmiji donnait aussi à ce mot. Mais alors, si je suis l’émotion, c’est bien ce qu’il dit, *« you are carried away »*. J’ai mis longtemps à comprendre la différence entre « être emporté par » et « être un avec ». « Emporté par » – ce que Swâmiji appelait la fausse unité ou la fausse non-dualité ; puis vient une vraie dualité, puis la non-dualité. Toute la différence se situe entre « être emporté par », « être identifié », « être bouffé », « être absorbé », sans vigilance, sans présence à soi-même, sans conscience de soi – et, d’autre part, « être un avec ». Je réconciliais mal le « être un avec » et le « rappel de soi » de Gurdjieff qui établissait en effet une non-identification : « je suis là et je ne suis pas emporté, je reste conscient de moi, présent à moi-même ».

« You are fear, you are sadness », « vous êtes la peur, vous êtes la tristesse ». Alors, je suis identifié ! Non : « je suis », sans dualité, sans un second – mais consciemment. « Être un avec » est le contraire « d’être emporté par ». Je l’ai déjà expliqué dans *À la recherche du Soi* et dans *Le Vedanta et l’Inconscient*. Mais maintenant je dois vous redire certaines vérités concrètes, applicables, concernant l’émotion.

Le but, c’est toujours de revenir à la non-dualité ; et la non-dualité n’allez pas la chercher, pour le moment, là où elle vous est totalement inaccessible. Cherchez-la ici, maintenant, en considérant qu’il n’existe rien d’autre que le brahman et que le relatif c’est l’absolu, à condition de pouvoir détruire complètement le mental et d’atteindre, dans le relatif, la non-dualité. Non-dualité avec ce qui se passe au-dehors de vous et non-dualité avec ce qui se passe à l’intérieur de vous. Pas « deux ». « Moi et mon émotion », c’est la voie sans issue ! Et le danger du « rappel de soi » tel que je l’ai pratiqué, c’est

que cela reste *« moi »* – moi qui me rappelle moi-même, moi qui contrôle mes émotions, moi qui vais réussir à ne plus exprimer mes émotions négatives. Premièrement, je n’avais pas suffisamment compris que les émotions dites heureuses sont aussi empoisonnées que les autres, parce qu’au lieu d’être emporté à gauche on est emporté à droite. Deuxièmement, je n’avais pas découvert le Piège subtil que j’ai essayé plusieurs fois de vous signaler : une part de vous qui se décide supérieure ou que vous jugez supérieure, affirme : « le vrai “je” c’est moi » ; puis tout ce que je n’aime pas en moi, je le tiens à distance.

Vous avez créé là une dualité irrémédiable dont vous ne sortirez jamais. Et ce risque existe. Idéalement, il y a, en tout être humain, le désir d’être une espèce de héros extraordinaire – avec une prédominance : l’un voudrait être un artiste célèbre, l’autre voudrait être un grand saint, le troisième voudrait être un homme qui impressionne par « sa présence » et son « magnétisme », etc. Si vous regardez profondément vous verrez que c’est vrai, mais cette nostalgie est sinon inconsciente, du moins semi-consciente ou subconsciente.

Je vais parler pour les hommes mais les femmes transposeront aisément. Une part de nous voudrait être sublime, parfaite, supérieure – à cause des comparaisons qu’on a faites autrefois entre nous et le premier en gymnastique ou le premier en maths, notre cousin qui ne pleurait jamais, notre petit frère qui était beaucoup plus sage, notre père qui savait tout (beaucoup de mères font des comparaisons très dures pour les fils en disant : regardez votre père, ou : à votre âge votre père faisait déjà ceci). Bref, il y a en nous la demande d’être – avec des nuances, suivant les uns et les autres – aussi efficace en affaires qu’Onassis, aussi invulnérable que Tarzan, aussi influent que Chirac, aussi beau qu’Alain Delon, aussi charmeur que Belmondo, aussi intelligent qu’Einstein – et aussi saint que Ramana Maharshi ! Et allons-y !

Depuis ces souffrances d’enfant, cette nostalgie est en vous et fait que vous vous haïssez tous ; parce que vous n’êtes ni aussi beaux que Delon, ni aussi intelligents qu’Einstein, ni aussi efficaces en affaires qu’Onassis, ni aussi athlétiques que Tarzan, ni aussi rayonnants que Ramana Maharshi. Et l’ego ne peut accepter de ne pas voir cette extraordinaire perfection qui ferait de lui le premier en tout. C’est le rêve d’une perfection illusoire. Il n’est pas prouvé que Ramana Maharshi puisse faire les mathématiques d’Einstein et c’est en tout cas prouvé qu’il n’était ni athlétique comme Tarzan ni débrouillard en affaires comme Onassis. Ce héros illusoire n’existe nulle part ailleurs que dans les profondeurs de vous-même, créé à travers l’éducation et les frustrations de l’existence. S’il y a une parole du Christ qui est vraiment mise en pratique, c’est : « Tu aimeras ton prochain comme toi-même » – parce que vous aimez le prochain aussi mal que vous vous aimez vous-même. Vous vous trompez sur un point : votre vraie grandeur divine n’a rien à voir avec Belmondo, Onassis, Tarzan, Chirac, Einstein – et l’image que vous vous faites

de Ramana Maharshi, réunis. Votre vraie grandeur divine, sublime, n'est ni riche ni pauvre, ni intelligente, ni belle, ni vieille, ni jeune. *« Infinite »*, infinie !

Seulement l'erreur, c'est que cette nostalgie d'un certain rêve que vous portez en vous (le « surmoi » en psychologie moderne, ou « l'idéal du moi ») essaie d'imiter, prétend, juge, décide, méprise. Vous vous identifiez à cette demande que vous portez en vous-même ; et tout ce qui n'y correspond pas, tout ce qui ne vous convient pas, vous le refusez. Si vous pouvez, vous le refusez manifestement ; et si vous ne pouvez pas, vous le refusez tout en subissant. Comment pouvez-vous être « un avec » si vous êtes contre ? Donc, vous êtes deux – donc, vous fabriquez et maintenez cette dualité. Je n'accepte pas d'être timide, je n'accepte pas d'être nerveux, je n'accepte pas d'être agité, je n'accepte pas d'être emporté, je n'accepte pas d'être faible en face des femmes, je n'accepte pas d'être à ce point attaché à l'argent, quand je sais que le Maharshi, lui, était libre.

Si vous êtes engagé sur un « chemin », votre idéal est quelque peu différent de celui qui n'admire que Marcel Dassault ou Giscard d'Estaing ou Jean-Paul Belmondo – je n'accepte pas de ne pas être un sage. *« Do you want to be wise or to appear to be wise ? »*, « Voulez-vous être sage ou avoir l'air d'un sage ? » Parce que ce n'est pas le même but, ce n'est pas le même chemin, ce n'est pas le même enseignement.

Une part de nous ne veut pas du tout être un sage ; cela nous arrangerait tellement, et à bien meilleur compte, d'avoir l'air d'un sage. Voyez quelle dualité vous pouvez fabriquer à l'intérieur de vous ! Tout ce qui me montre que je ne suis pas Ramana Maharshi, je ne peux pas l'accepter. Bien sûr ! Le mental justifie : ce sont mes défauts, je ne vais pas les accepter ; ce sont mes faiblesses, ce sont mes attachements, ce sont mes infantilismes, je ne vais pas les accepter.

Il y a en vous un personnage qui prétend : C'est moi le vrai « je ». Malheureusement je dois tramer ces défauts, ces lacunes, ces faiblesses. Mais ce sont les défauts, les faiblesses, ma vérité à moi c'est la sagesse, c'est l'idéal. Ces défauts sont là mais, du moment que je les qualifie de défauts, je me distingue, je ne les assume pas ; je ne me vante pas d'être menteur, je ne me vante pas d'être faible en face des femmes, je ne me vante pas d'être timide et douillet, je ne me vante pas d'être nerveux, je ne me vante pas d'être emporté – je me juge sévèrement, je reconnais que c'est mal ; donc c'est comme si j'en étais libre. Ce à quoi j'accorde vraiment de la valeur, c'est la sagesse, la force... Quand vous n'êtes pas très honnête avec vous-même, ce à quoi vous accordez de la valeur c'est uniquement à être une imitation de Ramana Maharshi ; quand vous êtes tout à fait honnête, ce à quoi vous accordez de la valeur c'est d'être assez intimidant pour que les autres

s’inclinent devant vous, assez fort pour jouer des coudes et faire votre chemin, assez efficace pour que tout vous réussisse et assez séduisant pour que tout le monde vous aime ! Puis, de ce personnage qui installe la dualité en vous, il ne vous reste qu’à décider : c’est ça qu’Arnaud appelle « le disciple en moi »... C’est fini !

Comment échapper à cette impasse totale dans laquelle une part de vous veut mettre à la raison une autre part de vous, c’est-à-dire pose déjà une dualité ? En comprenant comment être « un avec », ici, maintenant, dans le relatif. Et, chaque fois que le mental a cessé d’adhérer, soit très clairement soit inconsciemment, revenir à ce qui est.

p

Nous allons reprendre le mécanisme même de l’émotion et l’étudier dans ses détails.

Premier point : l’émotion vient du refus du fait. Prenez n’importe quel fait : je suis en retard pour un dîner important, j’ai pris ma voiture, mon pneu a crevé, il pleut, je dois sortir le cric, j’ai déjà les mains pleines de cambouis, je refuse le fait et l’émotion apparaît.

Or, ce qui est demandé, si vous voulez être dans la vérité, c’est : le fait est là « sans un second ». Vous n’avez pas à faire intervenir une comparaison du pneu crevé avec le pneu non crevé qui n’a aucune réalité d’aucune sorte. Et parce que vous ne pouvez pas dire : « le pneu est crevé, c’est tout », et que le mental vient comparer avec le pneu non crevé, l’émotion se lève. Le but, c’est de pouvoir dire : « oui, le pneu est crevé ». À ce moment-là, il n’y a aucune émotion.

Mais le mental a immédiatement fabriqué un monde immense, informe, sans contour et sans structure, de peurs, de souvenirs du passé et de projections sur l’avenir.

Je vais prendre comme exemple une situation un peu plus complexe que celle d’un pneu crevé. Je suis dans les affaires, je signe des contrats, j’obtiens des commandes à un haut niveau, et j’ai un rendez-vous très important hors de Paris ; une grande usine de la banlieue, une société allemande ou américaine en France, reçoit des experts étrangers et je dois les rencontrer. Mon statut de cadre ne me permet pas d’avoir un chauffeur personnel dans l’entreprise parce que je ne suis pas un des directeurs, mais quand c’est nécessaire, j’ai droit à une voiture de l’entreprise pour me conduire, avec un chauffeur. Bien. En

plus, comme c'est un rendez-vous délicat, j'emmène ma secrétaire. Imaginons que celle-ci soit une secrétaire nouvelle. Même sans en être amoureux, je voudrais faire bon effet à ses yeux parce qu'elle me touche, elle a quelque chose qui m'attire.

Nous sommes déjà quelque peu en retard comme on l'est si facilement à Paris. Le directeur de l'usine française m'a dit : « Vous savez, ce sont des Allemands, ils ne rigolent pas, 10 h 30 c'est 10 h 29 précises. » J'ai tout juste le temps et la voiture tombe en panne. Quelques bruits de moteur... et la voiture s'arrête ! Imaginez la situation. Votre vie quotidienne est faite de cela, mais « ça n'a rien à voir avec le chemin, c'est la m... quotidienne, moi ce qui m'intéresse c'est le samadhi » ! Je rappellerai cette question qui m'a été posée il n'y a pas longtemps : « Comment progresser *malgré* les difficultés quotidiennes ? » Comment progresser *grâce* aux difficultés quotidiennes, bien sûr.

Représentez-vous bien la situation. Putt... putt... putt et la voiture tombe en panne ; le chauffeur descend et soulève le capot. Et ce rendez-vous était vraiment important pour moi. C'est le maximum de niveau d'affaires que je pouvais traiter étant donné mon rang dans cette entreprise – pour une fois ce n'est pas le grand directeur qui s'est dérangé, il m'a fait confiance. Et je vais être en retard et le patron m'a prévenu « Mais méfiez-vous, ce ne sont pas des Français ni des Italiens, ce sont des Allemands, par conséquent 10 h 30 cela veut dire 10 h 29. »

La seule « acceptation » qui est demandée, c'est : le moteur a fait deux ou trois ratés puis s'est arrêté – ce qui est certain, inévitable. Le chauffeur descend, il soulève le capot. Ce sont des faits qui ne peuvent pas être discutés. C'est cela la réalité, ici, maintenant. Brahman se présente pour moi, ici et maintenant, sous la forme d'une voiture arrêtée, d'un capot soulevé et d'un chauffeur penché sur le moteur, *sat* – ce qui est. Mais le mental n'est pas d'accord. Et puis vous vous souvenez : « Oh mais Arnaud a dit qu'il faut accepter »... Le mental a immédiatement créé un magma informe et indéfini d'émotions diverses qui font intervenir le passé et qui projettent sur le futur. Tout l'inconscient s'est déjà mis en branle en une seconde. Le temps n'est pas le même pour ce fonctionnement-là que pour la pensée logique et beaucoup d'entre vous ont déjà fait l'expérience qu'il y a, dans la profondeur de la psyché, un temps différent et qu'en une seconde on peut voir tant de choses – comme quelqu'un qui a failli se noyer a revécu toute son existence en quelques instants avant de tomber en syncope.

Immédiatement, un tissu d'émotions se soulève : ce rendez-vous va être raté, c'est ma carrière qui est compromise... Et ensuite, l'ensemble des craintes pour l'avenir et des récriminations pour le passé : si j'avais plus d'audace, si j'étais un personnage plus important, on ne se serait pas moqué de moi en me

donnant une voiture non réparée ; vous pensez que ce n'est pas le directeur qu'on aurait laissé partir dans une voiture non vérifiée !... Tout un fonds d'humiliations. C'est tellement énorme, informe, cette bouillie de craintes, d'inquiétudes, de vieilles blessures toutes ravivées en même temps. Toutes les humiliations, tous les échecs que vous avez subis depuis l'âge de six mois, sont remués en même temps dans l'inconscient.

Le mental, en une seconde, a créé cette horrible émotion de souffrance : « Il n'y a qu'à moi que cela arrive. Si c'était le directeur il n'aurait pas eu une voiture comme ça et un chauffeur qui ne connaît même pas la mécanique ! Je n'ai jamais de chance. La vie est trop difficile. » Tout n'a pas été formulé consciemment mais le passé s'est levé dans l'émotion – et les craintes pour le futur. Toutes vos vasanas et tous vos samskaras sont mis en branle au même moment. Et ensuite le mental vient susurrer : « Accepte ! Arnaud a dit d'accepter ; Arnaud a dit qu'il fallait accepter ! » Comment pouvez-vous accepter ? Arnaud n'a jamais dit qu'il fallait accepter que vous soyez un con, qu'il n'y a qu'à vous que cela arrive, que vous êtes juste bon à ce que la vie vous donne des coups de pieds au cul, que si vous étiez un grand directeur on ne vous aurait pas donné une voiture de merde, que votre carrière est fichue... Je n'ai jamais dit qu'il fallait accepter tout ceci !

Non, ne souriez pas. Depuis quatre ans, je vois cela à longueur de journées, soit que je vous regarde vivre au Bost, avec un œil ouvert, soit que je vous écoute me parler dans ma chambre. Il n'y a aucune acceptation dans ces conditions-là ! Le mental a déjà gagné, c'est fini. Il peut vous mener dix ans en bateau en vous faisant croire que vous êtes disciple de Swâmiji.

Il y a à accepter *uniquement ce qui est certain à 100 %*. Ici, maintenant, certain à 100 %, oui ou non la voiture est-elle en train de rouler ? Non, elle est arrêtée. Oui ou non le chauffeur a-t-il soulevé le capot ? Oui. Oui ou non a-t-il refermé le capot et la voiture est-elle repartie ? Non. Juste ce qui est, ici et maintenant. Comment savez-vous que dans trente secondes, le chauffeur n'aura pas vu qu'un fil de bougie s'est simplement défait, qu'il le remettra sur la bougie et que la voiture repartira ? Vous ne savez pas. Pourquoi s'inquiéter ? Attendez la seconde suivante ! Le Christ a dit : « À chaque jour suffit sa peine. » *À chaque seconde suffit sa peine. A chaque seconde suffit son oui*... Voilà le vrai sens de cette parole.

Là, un effort vous est possible, si vous comprenez avec votre *buddhi* et que vous ne puissiez plus l'oublier : mais quelle folie de vouloir nier ce qui est, et de s'entêter dans le *« should be, should not be »*, « cela devrait être, cela ne devrait pas être », au lieu de se situer dans le « est ». Mais comprenez bien, premier point, qu'il n'y a aucune possibilité d'éviter l'émotion si vous n'êtes pas capable tout de suite d'adhérer, sans aucune discussion, au fait, quel qu'il soit, simplement parce qu'il est et si vous ne comprenez pas quel non-sens et

quelle stupidité c'est de refuser que ce qui est, soit. Ah, je peux toujours dire « non ». S'il pleut cela ne fera pas arrêter la pluie ; et ce n'est pas en refusant que cela fera démarrer la voiture.

Donc, premier point, vous avez à être « un avec » un fait précis – extrêmement précis – qui vous a touché sous forme d'une sensation ; c'est-à-dire une forme visuelle, olfactive, auditive, tactile et d'une définition : c'est une panne, une panne d'automobile. *Nama rupa*, le nom et la forme.

p

Maintenant, un second point. Le fait vous renvoie toujours à vous-même. Voilà encore un des secrets de l'émotion. Le fait vous renvoie à votre problème avec vous-même. Je vous ai dit que vous aviez créé une fois pour toutes cette dualité entre « moi tel que je voudrais être », et ma réalité. L'émotion vous renvoie toujours à vous-même – toujours. Elle vous montre ce que vous ne voulez pas voir en vous, ce que vous n'acceptez pas en vous, ce que vous ne voudriez pas être – ce que vous refusez d'être. Vous voudriez être un patron si puissant que les Allemands attendent une heure au garde-à-vous s'il a une heure de retard ! Mais vous ne l'êtes pas, vous êtes un simple cadre. Vous voudriez être quelqu'un de si impressionnant qu'on ne puisse pas se permettre de lui donner une voiture non vérifiée et susceptible de tomber en panne ! J'ai pris un exemple au hasard – trouvez le vôtre. C'est trop facile de prendre un exemple qui ne vous a jamais concerné et qui ne vous concernera jamais.

Ce n'est pas le fait en lui-même qui déclenche l'émotion – c'est toujours le fait par rapport à vous. La preuve, c'est que certains n'ont aucune émotion dans certaines circonstances ; cela leur serait égal de perdre cinq mille francs sans être riche et d'autres seraient malades s'ils perdaient cent francs. Le fait vous met le nez sur ce que vous refusez en vous, vous montre ce que vous êtes, ici, maintenant, dans le relatif, en tant qu'ego, en tant que part du monde phénoménal, en tant que corps physique et corps subtil – pas en tant qu'atman bien sûr, mais en tant que personnage auquel vous vous identifiez.

Cherchez vos propres exemples, regardez-les ; chaque fois cela vous ramène à une affaire entre vous et vous. Ce n'est pas seulement comme si vous étiez unifié : « Zut, la vie me fait ça de me mettre en retard quand j'ai un grand rendez-vous ! » Cela touche le désaccord fondamental que vous avez avec vous-même, la non-acceptation de vous-même tel que vous êtes – toujours. Cela vous ramène à votre problème avec vous-même, le problème des

vasanas, des *samskaras*, de l'inconscient et de la dualité entre l'idéal et votre réalité d'aujourd'hui.

Donc, quand je dis que le fait soulève une immensité d'émotions à l'arrière-plan, cela comprend toutes sortes d'émotions qui concernent vous-même et votre mécontentement d'être ce que vous êtes. Si j'étais plus fort, si j'étais plus efficace, si j'étais plus rusé, si j'étais plus habile, si j'étais plus influent, si j'étais plus magnétique pour que les autres m'admirent, si j'avais plus d'autorité, si j'étais plus... – le monde ne pourrait pas me jouer des tours pareils et les autres hommes me respecteraient ! Dans cette immensité que le fait soulève à l'arrière-plan, se trouvent toutes ces émotions qui ne concernent que la relation de vous avec vous et par rapport à quoi le fait joue uniquement comme une cause excitatrice. Tout ça n'est pas forcément inclus dans le fait qu'un moteur soit tombé en panne ; mais pour vous, oui – par rapport au jeu de votre émotion.

Donc, vous n'avez une chance d'accepter le fait que si vous êtes rigoureusement dans le ici et maintenant. Mais, aujourd'hui, la plupart du temps vous ne pouvez pas. Vous ne pouvez pas, l'émotion va trop vite. Et vous pleurnichez dans cette voiture, pensant à votre rendez-vous compromis, au téléphone glacial du directeur à votre patron pour dire que vous êtes arrivé avec une demi-heure de retard et que les Allemands s'étaient fâchés. Et vous voilà en pleine émotion.

Ici intervient l'une des deux lettres dont je viens de vous lire des extraits. Vous créez immédiatement un second conflit avec l'émotion. Si vous n'aviez pas créé de toutes pièces une dualité entre un moteur qui s'est arrêté ET la voiture continuant à rouler, ce qui n'a aucune réalité d'aucune sorte, vous ne seriez pas dans l'émotion.

Vous êtes dans l'émotion. Alors ? Jusqu'à ce que vous soyez sans émotion vous ne pouvez pas mettre l'enseignement en pratique ? Ce que vous appelez mettre l'enseignement en pratique, c'est de ronchonner : oui, la voiture est en panne (c'est pas possible !), oui, la voiture est en panne (c'est une journée de foutue !), oui, la voiture est en panne (c'est pas à Martin que ce serait arrivé), oui, la voiture est en panne (de quoi vais-je avoir l'air ce soir), oui, la voiture... OH, MERDE À LA FIN ! C'est tout. Alors, c'est ça que vous appelez mettre l'enseignement en pratique ? Eh bien, dans dix ans, à quoi serez-vous arrivé ? Ah, un jour vous avez dit « oui » au fait que vous aviez perdu cent francs. Magnifique ! Mais ce n'est pas avec quelques petites victoires comme ça que vous allez changer votre vie !

Par conséquent, votre vrai problème aujourd'hui n'est pas dans l'acceptation du fait – encore que je vous souhaite d'être un avec les faits et de ne pas créer de conflit. Votre vrai problème aujourd'hui, c'est que vous êtes souvent (pour

ne pas dire très souvent) é-mu. Par conséquent, lorsque vous êtes dans l'émotion, vous n'êtes plus dans votre centre, dans votre axe – vous n'êtes plus dans ce que vous pouvez considérer aujourd'hui comme l'aube de l'atman, l'aube du témoin, l'aube de la conscience. É-mu ; vous n'êtes plus en vous-même ; vous n'êtes plus vous-même. Le vrai sentiment de soi – pas « moi allant à un rendez-vous », « moi réussissant un rendez-vous », « moi ratant un rendez-vous » le vrai sentiment de soi, c'est la première étape. Vous ne pouvez pas enlever le maillot de corps avant d'avoir enlevé la veste et la chemise, vous ne pouvez pas atteindre l'atman sans passer d'abord par le « corps causal » et *anandamaya kosha* ; c'est l'ultime revêtement, le plus intérieur. Mais vous êtes é-mu, mû hors de votre centre et vous devez sentir : je ne peux plus continuer comme ça ! Je ne peux plus m'illusionner, je ne peux plus me mentir. Vous pouvez avoir des samadhis extraordinaires, divins, surnaturels, cela ne justifie pas d'avoir des émotions. Immuabilité, c'est le contraire de é-mu !

Alors, voyez ce qui se passe. Qu'est-ce qui est douloureux ? Ce n'est pas la voiture en panne. Ce n'est pas le fait qui vous fait souffrir, sinon il n'y aurait aucune libération possible. Si c'est le fait qui fait souffrir, alors Socrate est obligé de souffrir, Mâ Anandamayi est obligée de souffrir et Ramana Maharshi est obligé de souffrir quand un fait douloureux se produit. Vous croyez vraiment qu'un sage, même obscur et anonyme, qu'on emmènerait en voiture pour rencontrer le Premier ministre du Bengale va avoir une émotion si celle-ci tombe en panne ? Et vous pouvez choisir des événements qui paraissent atteindre le sage encore plus directement. Croyez-vous que Socrate va souffrir parce qu'il va se trouver dans la difficulté ? Il n'a même pas souffert quand il a bu la ciguë entouré de tous ses disciples !

Du point de vue humain, un corps physique ravagé par le cancer, même celui de Ramana Maharshi, ne peut pas subsister. Là, les lois ordinaires joueront. Mais, en ce qui concerne la souffrance, entendez bien, simplement, cette parole du Bouddha : « Je n'enseigne que deux choses, ô disciple, la souffrance et la disparition de la souffrance. » Pour le sage, la souffrance a disparu. Et aujourd'hui, à défaut du désespoir de la mère qui a perdu son enfant et qui le voit mort dans son petit berceau, la souffrance prend pour vous la forme de toutes les émotions pénibles, toutes les émotions douloureuses, toutes les émotions négatives, c'est-à-dire les émotions qui sont l'expression de la négation, par lesquelles vous dites « non ! » à ce qui est.

Ce n'est pas le fait lui-même qui vous fait souffrir sinon le fait ferait souffrir le sage aussi. Ce qui vous fait souffrir, c'est le mental ! Si le mental a disparu, il n'y a plus de souffrance. Mais, aujourd'hui, le mental n'a pas disparu. Ce qui vous fait souffrir, c'est le phénomène émotion. Swâmiji, dans les lettres que je vous ai lues, dit : *« take emotion as emotion »* – « Considérez l'émotion en tant qu'émotion ». L'émotion est là ; elle a même des bases

physiologiques ; c'est pour cela que les émotions finissent par détériorer le système nerveux, l'estomac, le cœur, la circulation, les glandes endocrines. L'émotion est là ! Peut-être que certains tranquillisants font disparaître les émotions ; je n'ai jamais pris de tranquillisants à l'époque où j'avais des émotions, je ne savais même pas que cela existait, je ne peux pas vous le confirmer. Mais ce qui est sûr, c'est que vous ne pouvez pas fonder une vie spirituelle sur le Valium ou le Tranxène ; il faudra bien arriver à être libre des émotions.

p

Vous avez refusé que ce qui est, soit, et cela a fait naître une émotion. *Et maintenant, qu'est-ce qui se passe ? Vous refusez l'émotion !* Nous entrons au cœur des lettres de Swâmiji que j'ai lues tout à l'heure : vous refusez l'émotion. Vous n'êtes pas d'accord pour être malheureux ! Vous avez beau vous répéter : « il faut dire “oui” au fait que la voiture soit en panne » – qu'est-ce que ce « oui » va vous apporter ? Rien ! Si c'est ça mettre l'enseignement de Swâmiji en pratique, ne soyez pas déçu de n'obtenir que peu de résultats ou d'abandonner la partie en affirmant : ça ne marche pas !

D'abord, comprenez intellectuellement la folie de cette dualité. Même si vous n'avez aucune ambition de découvrir l'absolu dans le relatif, comprenez le non-sens de cette création d'un « autre » par le mental. Et puis voyez : l'émotion est née, et là encore, je crée une seconde dualité, moi, qui ne suis pas d'accord pour souffrir et ma souffrance. L'émotion est là, je crée de nouveau une irréalité : moi, calme ; moi, serein – et naturellement, je refuse l'émotion. Même si ce n'est pas explicite, c'est ainsi que cela se passe. Nous démontons le mécanisme comme si l'on ouvrait une montre pour regarder les ressorts qui sont à l'intérieur.

Vous n'êtes pas d'accord pour être malheureux. Il faut une compréhension tout à fait nouvelle pour être d'accord à 100 %, ici et maintenant, simplement parce que je suis malheureux un point c'est tout, au lieu de : moi qui refuse d'être malheureux – et ma souffrance (ou toute autre émotion). Je ne dis pas que tout cela est conscient, délibéré. Le mécanisme profond c'est : je devrais être heureux, je dis « non » à la souffrance, je suis malheureux d'être malheureux. Le fait d'être malheureux soulève en moi encore une émotion, une deuxième émotion.

Alors, comme c'est très douloureux d'être malheureux d'être malheureux, je suis malheureux d'être malheureux d'être malheureux ! Et voilà encore une

troisième émotion. C'est ce mécanisme que Swâmiji appelle *« a vicious circle »*. Tant que persiste cette distinction entre moi (qui ne suis pas d'accord pour souffrir) et ma souffrance, la souffrance continue. Bien sûr qu'elle continue, puisque vous ne faites que l'aggraver ! Je suis malheureux d'être malheureux d'être malheureux... ça n'a plus de cesse ! Vous voudriez que votre émotion cesse mais vous vous conduisez comme si vous vouliez que le feu s'éteigne dans la cheminée et que vous n'arrêtiez pas de rajouter des bûches. Toute l'expérience des émotions que vous avez connues jusqu'à maintenant est une expérience faussée parce qu'elle est celle de l'émotion refusée –donc de l'émotion aggravée, augmentée. Ce mécanisme a toujours été à l'œuvre. Vous n'avez jamais appris à accepter vos souffrances de tout votre cœur, à être d'accord de tout votre cœur pour souffrir, à être un avec la souffrance. La conscience, le fait d'être « un avec » au lieu d'être « emporté par », ne crée pas une dualité. La dualité, elle est entre moi qui ai une certaine forme – qui affirme « moi heureux » – et ma souffrance. Mais ce qui est simplement : « Oui » c'est la conscience. La conscience n'a aucune forme, elle a toutes les formes ; elle n'est pas « un autre ». Être « un avec » ou être conscient ou être pleinement vigilant, cela ne veut pas dire créer une dualité.

Swâmiji le dit bien : *« annihilate the distinction between you and your emotion »*. Cela ne veut pas dire être emporté par l'émotion, être identifié, cela veut dire être « un avec ». Ici, maintenant, je suis malheureux. Je suis malheureux et il n'y a rien à ajouter à cela. Et le mental rajoute : je souffre d'être malheureux, je ne suis pas d'accord pour être malheureux. Alors, vous croyez que vous n'êtes pas d'accord pour que la voiture soit en panne ? C'est plus subtil : vous n'êtes pas d'accord pour être malheureux. Parce que le jour où vous aurez échappé à ce cauchemar des émotions, même si la voiture tombe en panne quand vous avez le rendez-vous le plus important de votre vie, vous serez d'accord, simplement parce que cela est. *« It is »* ; en sanscrit *« asti »* ; « est » ; en anglais *thatness*, *suchness*, *isness* ; en français : « ainséité » (!), le fait d'être ainsi.

Vous n'avez jamais connu d'émotion simple, pure, acceptée en tant qu'émotion ; vous n'avez connu que l'émotion niée, refusée. Donc pour vous l'émotion est quelque chose d'atroce, de pénible, de douloureux, de long... Et ça commence à 5 h de l'après-midi et à minuit on y est encore, et à 3 heures du matin, ça vous réveille. Quelle émotion ? L'émotion avec laquelle vous êtes en dualité : moi qui refuse de souffrir et ma souffrance. Mais vous pouvez faire l'expérience absolument nouvelle de l'émotion simple, de l'émotion totalement acceptée, *« let the emotion have its play and vanish »* – « laissez l'émotion avoir son libre cours et disparaître ». Oui, je souffre. Cela ne veut pas dire que vous allez hurler devant le chauffeur et la secrétaire. Oui, je souffre, cela me fait mal – et vous ne discutez pas ; et ça me fait mal parce que tout mon passé est réveillé, toutes mes craintes pour le futur sont réveillées, parce que tout ce que je me reproche à moi-même est remué. Ça me fait mal.

Ne discutez pas !

Vous n'avez aucune connaissance d'aucune sorte de ce qu'on appelle les émotions et de ce qu'on appelle la souffrance, parce que vous n'avez jamais été d'accord pour souffrir. Vous avez créé des hyper-émotions de votre fabrication. Je souffre de souffrir de souffrir... Vous avez toujours mis du bois dans le feu et vous avez donc une certaine expérience que les feux s'éteignent très laborieusement.

Soyez à 100 % « un avec » la souffrance parce que c'est la vérité, la réalité : ici, maintenant, je suis malheureux. Bien. *« You are fear, you are sadness »* = « vous êtes la crainte, vous êtes la tristesse », dit Swâmiji. Oui. Consciemment. Vous n'êtes plus « emporté par », vous êtes « un avec ». L'émotion est là, la souffrance est là, une sans un second.

Et cette non-dualité, ou total respect de ce qui est, « le fait d'être » qui traduit le *« asti »* sanscrit, cette vérité, c'est *la* vérité. Quand on dit vérité ou mensonge, *« truth and untruth »* dans le langage de Swâmiji, *« truth »* c'est : je suis malheureux – *« untruth »* c'est : je refuse d'être malheureux. Là est le mensonge.

Le réel et l'irréel, vous allez les chercher dans les nuages et vous continuez à être dans vos propres dualités de votre fabrication ! Le réel c'est : je suis malheureux ; l'irréel c'est : je ne devrais pas être malheureux. Soyez vraiment malheureux – et vous verrez ce qui se passera ; vous verrez ! Faites l'expérience, mais ne la faites pas pour faire disparaître l'émotion parce que c'est encore une « entourloupette » ! *« You cannot play »* = « vous ne pouvez pas faire “joujou” avec la Vérité ». Le respect de la vérité c'est : je suis malheureux ou non ? – Je suis malheureux ; donc : oui, je suis malheureux, consciemment. Voilà ce que vous pouvez appeler la réalité aujourd'hui. Et l'irréel, c'est tout ce que vous fabriquez avec votre mental : « c'est à moi que ça arrive ; qu'est-ce qui va se passer, j'en ai marre, on ne peut compter sur personne, je vais tout laisser tomber... » *« Only thinking »*, seulement « penser » – et « penser », dans le langage de Swâmiji, signifiait « gamberger ». *Ceci, ici, maintenant* : la voiture est en panne.

p

Rien ne peut être exclu arbitrairement de la vérité par le mental. Vous devez être « un avec » tout et totalement. Par exemple, il se peut que votre émotion se voie : votre main se met à trembler, vous arrivez difficilement à parler et cela vous est inacceptable que votre émotion se voie et soit vue par cette

secrétaire devant laquelle vous vouliez avoir une certaine allure et dont les yeux ont touché votre inconscient. C'est encore plus insupportable, je bégaie, je deviens rouge, je bouge, ma main tremble, je bafouille. Oui ou non ? Où est la vérité ? Une, sans un second ! Où est le mensonge ? Le mensonge, c'est tout ce que le mental va venir surajouter. Ça, je peux vous le dire de ma propre expérience, c'est le dernier bastion, c'est là où votre respect religieux de la vérité, votre décision de ne plus être dans le mensonge doit être vraiment forte. Mais cette conviction doit être totale, parfaite, sans faille, sans nuance ; sinon, vous n'êtes pas sur le chemin de Swâmiji.

Ah, c'est facile de répéter *« asata ma sat gamayo »* : « de l'irréel conduis-nous au réel », « de ce qui n'est pas, conduis-nous à ce qui est », du « non-vrai conduis-nous au vrai »... Qu'est-ce qui est réel ? « Oh, ce qui est réel c'est le brahman, la souffrance n'est qu'une illusion ! » Mensonge : *« Sarvam kalvidam brahman »* = « tout cet univers est brahman ». Votre émotion est brahman et vous la niez, et vous la refusez.

Qu'est-ce qui est réel, ici, maintenant ? *« Asato, ma sat gamayo »* = « de l'irréel conduis-nous au réel ». Pendant seize ans, j'ai pensé que l'irréel c'était tout ce dans quoi nous vivons, et que le « réel » c'était quelque chose d'absolument divin. Et je connaissais bien les Upanishads, que j'ai lues plusieurs fois dans différentes traductions, et je cumulais les entretiens avec des védantins...

Qu'est-ce qui est réel ? Le ici et le maintenant. Sinon vous faites une distinction entre le relatif et l'absolu ; vous prétendez que le relatif n'est pas l'absolu. Comment, le relatif n'est pas l'absolu ? Mais la corde, c'est le serpent et le serpent, c'est la corde ; il n'y a pas une corde et un serpent dans le jardin, il y a uniquement une corde que vous prenez pour un serpent. Qu'est-ce qui est réel aujourd'hui pour vous et qui est réel pour le sage en tant qu'expression momentanée du brahman ? Sinon, si ce n'est pas le brahman, et il y a « deux ». Qu'est-ce qui est réel ? La voiture est en panne ! Le réel, c'est que la voiture est en panne. L'irréel, c'est qu'elle ne devrait pas être en panne, parce que c'est trop grave. Le réel, c'est que vous êtes vraiment malheureux, déçu, ça vous fait mal, c'est pénible. L'irréel, c'est que vous ne devriez pas vous trouver dans cette situation et que vous n'êtes pas d'accord pour souffrir. L'ultime point, c'est quand cela se voit ; et là, il ne faut pas discuter non plus.

J'ai quelques souvenirs bien précis de situations que j'ai refusées. L'émotion est immédiatement née. Je me suis trouvé publiquement ridicule, aggravant mon cas par un geste maladroit pour corriger un premier geste maladroit, bafouillant, rouge. C'est l'enfer ! Tout s'écroule. Quelque chose sur quoi je comptais est complètement gâché, cela ne va pas, cela s'aggrave ; je fais une maladresse pour corriger la première maladresse que j'ai faite, je deviens ridicule, les gens le voient, sourient... l'enfer ! Si, à l'instant, vous pouviez, de

la totalité de votre être, parce que votre conviction intellectuelle est totale, savoir qu'il n'y a rien d'autre à faire que d'être « un avec », dire « oui » à ce qui est, faire l'amour avec ce qui est – à l'instant même, cette situation d'enfer dont toute votre expérience montre que cela dure des jours comme souffrance et des mois comme conséquences fâcheuses, cette situation d'enfer à l'instant même se changerait en paradis !

Je me souviens d'une certaine époque où je mettais enfin l'enseignement de Swâmiji en pratique sans jamais discuter, et d'une soirée qui était importante pour moi à bien des égards – pour moi en tant qu'ego, encore soumis au désir de réussir et à la crainte d'échouer, avec l'illusion que c'était moi qui portais le poids de ma propre existence et de ses chaînes de causes et d'effets. Je me souviens d'une soirée dans laquelle j'ai commencé à être critiqué ; je n'étais pas à mon avantage ; j'ai répondu bêtement ; une seule personne me donnait un peu raison, c'était une femme assez belle et je commençais à me trouver bien faible d'être si sensible à cette femme. Je sentais que je prenais appui sur elle et je n'acceptais pas ma faiblesse. Je n'ai rien réussi de mieux que de faire tomber la cuiller de ma tasse de café et j'avais l'impression que laisser tomber ma cuiller était la dernière maladresse qui pouvait me ridiculiser alors que j'essayais de témoigner pour l'enseignement de Swâmiji sur lequel des gens tiraient à « boulets rouges » : ce n'était pas de la métaphysique, ce n'était pas du vedanta, ce n'était que de la psychanalyse, Swâmiji n'était pas un gourou... Bien... Je fais tomber ma cuiller. Dans mon émotion, au moment de la ramasser, je renverse la moitié du café sur la robe de la dame. Cela atteignait le sommet du grotesque peut-être, mais je peux vous le garantir, le sommet de la souffrance. Vous souriez ? J'aurais voulu vous y voir. Si vous n'avez jamais vécu une situation de ce genre, vous avez un karma vraiment privilégié !

Évidemment, qu'est-ce que je faisais ? Eh bien, j'étais « deux », « deux », « deux », de plus en plus – non, Non, NON ! Et puis tout d'un coup, c'est venu avec une telle force : « QUOI ? Et tout ça parce que je suis en train de parler de l'enseignement de Swâmiji ? » OUI. Et je peux vous assurer qu'en une seconde, j'ai été dans la vérité, ici, maintenant, et qu'en une seconde l'enfer est devenu le paradis. Les gens étaient toujours là, la conversation avait atteint le niveau qu'elle avait atteint, la robe de la dame était pleine de café, ma main tremblait encore, j'étais encore rouge. L'adhésion à 100 %. Il n'y avait plus aucune comparaison, il n'y avait plus de « second ». À l'instant même, l'enfer était devenu le paradis. Je me suis trouvé situé absolument au-delà de l'ego – même pas « heureux », au-delà d'heureux et malheureux, au-delà de tout. Tout m'est apparu, en effet, comme le monde des chaînes de causes et d'effets dans lesquelles « ceci étant, cela se produit » ; et moi, j'étais enfin dans le vrai. Ce n'était pas une émotion ; je sais ce que c'est, les exaltations que suivent les dépressions. Alors, bien sûr, quand on est à ce point libre, acceptant, calme, centré, d'accord pour tout, complètement non-

identifié à un personnage appelé Arnaud Desjardins qui peut être glorifié, cela ne fait rien, ridiculisé, cela ne fait rien, la situation change dans le concret, dans le relatif.

J'ai trouvé à dire la phrase qui convenait et, en quelques secondes, pas plus, la situation s'est retournée. Je ne cherchais plus à plaider une cause : j'étais « un avec » tous les gens qui étaient là et non pas en dualité. Au lieu de parler de l'enseignement de Swâmiji, je le vivais. Ce n'était pas une émotion, c'était une vraie expérience. Et quand un certain nombre d'expériences comme celle-là se sont produites, cela devient inoubliable. Même si les circonstances étaient encore plus difficiles, ce serait encore impossible de stupidement voiler la réalité par une irréalité de mon cru.

Vous devez *tout* accepter – pas accepter juste une partie – *tout* ! Y compris que votre émotion vous fasse trembler, vous fasse bégayer, vous rende rouge, et que tout le monde le voit. Cela, c'est le plus dur ; mais puisque c'est, c'est.

p

Si vous relisez les deux lettres de Swâmiji à la lueur de ce que je viens de raconter, vous verrez ce que Swâmiji a voulu dire : « Si vous refusez l'émotion, vous créez un cercle vicieux ; si vous êtes "un avec" l'émotion, *let the emotion have its play and vanish*. » L'émotion s'évanouit. Si vous allez très vite, vous pouvez dire complètement « oui » à l'émotion, c'est-à-dire qu'il n'y a plus que l'émotion à l'état pur et pas l'émotion multipliée par le fait de la refuser. Puis vous allez encore plus loin : quand votre « oui » à l'émotion est total, vous dites le « oui » total à la situation elle-même. Tout d'un coup, il n'y a plus rien. À l'intérieur d'une situation comme celle que je vous ai décrite, qui pour moi devenait tellement pénible, j'ai vu se révéler ce que j'avais tant cherché, *j'ai vu*... Tout cela ne me concernait plus ! Il pouvait arriver n'importe quoi. « Arnaud Desjardins » est ridicule ? Je dis « oui », je suis d'accord à 100 % pour qu'Arnaud Desjardins soit ridicule. Alors la vérité se révèle : je ne suis pas Arnaud Desjardins. Mais si c'est l'ego qui commence à dire : je ne suis pas Arnaud Desjardins, parce qu'Arnaud Desjardins le déçoit, n'est pas ceci et n'a pas cela, c'est fini : vous n'en sortirez jamais. C'est une illusion tragique de se nourrir de certains textes : « Je ne suis pas... *neti*, *neti*... » Menteurs, vous l'êtes du matin au soir ! Vous l'êtes jusqu'au cou, vous le montrez, vous vous débattez, vous en souffrez ! Si vous ne l'êtes pas, vous êtes en paix. *L'émotion montre bien que vous croyez à la réalité de ce monde*. Comment pouvez-vous souffrir de quelque chose dont vous affirmez en même temps que c'est évanescent, illusoire, irréel ?

Cela, c'était l'adhésion ; ce n'était pas une partie d'Arnaud Desjardins qui écrase une autre partie ou qui n'est pas d'accord avec une autre partie ; c'était la totalité d'Arnaud Desjardins qui est vue comme n'importe quoi d'autre. C'est, ou ce n'est pas ? C'est. Adhésion à 100 % à ce qui est. Je vous promets le miracle si vous mettez en pratique ce que j'ai essayé, une fois de plus, de vous transmettre ce soir en partant de ces deux lettres de Swâmiji. Mais il faut mettre en pratique et sentez bien premièrement que ce n'est pas habituel et deuxièmement que, jusqu'à présent, vous n'avez pas vraiment mis en pratique, totalement, sans condition, et du matin au soir, ce dont je parle. Si vous mettez en pratique, vous vivrez quelque chose que vous n'imaginez même pas et que vous ne pouvez pas imaginer.

Il se peut aussi que votre vigilance et votre effort pour mettre, minute après minute, cet enseignement en pratique soient héroïques et que malgré cela, dans certaines situations précises, vous ne puissiez pas réussir. Vous constatez avec stupeur : « Mais quoi, je suis fou ? Je continue à refuser que ce qui est, soit ? Malgré moi, un phénomène aberrant se produit contre lequel je ne peux rien, je continue à créer un second de mon propre cru, à comparer ce qui est avec ce qui n'est pas, et je ne peux pas agir autrement.» Alors et alors seulement, le « lying »1 devient justifié. « Il doit y avoir quelque chose qui m'échappe complètement et c'est pour cela que je n'ai aucun contrôle. » Mais si, sans avoir jamais ou presque jamais tenté de mettre en pratique l'acceptation, en ayant de temps en temps dit oui, oui, du bout des lèvres et en constatant que cela ne fait pas disparaître l'émotion vous vous lancez dans les lyings, vous dénaturez, vous caricaturez renseignement de Swâmiji – il n'y a pas d'autres mots ! Si vous voulez vous rouler sur un matelas et crier, allez chez le Dr Janov. Vous caricaturez l'enseignement de Swâmiji, vous le bafouez, en le ramenant à pousser des cris sur un matelas. Non, l'enseignement de Swâmiji, ce n'est pas le « lying » – comme je l'ai entendu dire trop souvent. L'enseignement de Swâmiji Prajnânpad, c'est le vedanta et l'adhyatma yoga. L'enseignement de Swâmiji, c'est ce dont je parle ce soir. Si vous n'en êtes pas convaincus et si vous ne pouvez pas venir me dire : « Arnaud, jour après jour, minute après minute, j'ai mis en pratique », vous êtes indignes de faire des lyings. Vous volez pour rien le temps et l'énergie de Denise, vous volez pour rien mon temps et mon énergie. Nous ne sommes pas des « psychothérapeutes », voilà la vérité ! Le Bost est un ashram fondé sur l'enseignement de Swâmi Prajnânpad et l'enseignement de Swâmi Prajnânpad ne consiste pas à se fixer indéfiniment le nombril, ni à patauger dans ses propres émotions et sur ce que j'ai souffert dans une vie antérieure et sur ce que j'ai souffert dans cette existence et sur ce que j'ai souffert dans une autre vie antérieure. Cela consiste à aller de l'irréel au réel, à ne plus créer un second, à dire « c'est » à ce qui est, à être « un avec ».

« Annihilate the distinction between you and your emotion » – « annihilez la distinction entre vous et votre émotion ». Soyez dans la vérité : *« Swâmiji*

stands for truth. » C'est tout ! La vérité, c'est : la voiture est en panne, arrêtée – *« truth »* ; je me suis énervé, je tremble, je suis malheureux – *« truth »* ; mon agitation se perçoit au-dehors et je sens que ma secrétaire est déçue – *« truth »*.

Où allez-vous chercher une vérité magique, miraculeuse, extraordinaire, alors que vous tournez le dos à la vérité du matin au soir ? La vérité magique, miraculeuse, elle se révèle dans la vérité relative. Le relatif, c'est l'absolu. Voilà la vérité. « SARVAM KALVIDAM BRAHMAN » : « tout cet univers est brahman » – sans un second. Vous voulez voir la vérité ? Cessez de créer un second !

Facile à dire – beaucoup plus difficile à mettre en pratique. Tout l'enseignement est là pour vous y aider : dans sa partie intellectuelle, qui peut répondre à vos questions et convaincre votre intelligence ; dans sa valeur de sentiment, qui naît de ce qui vous touche dans le cœur et pas seulement dans la tête ; dans tout ce qui est dit au cours des différentes réunions et entretiens, et même, dans certains cas, heureusement, le lying, qui est la possibilité d'aller déraciner, *« unearth »* disait Swâmiji, dans l'inconscient ce qui vous rend impossible de mettre en pratique ces vérités éclatantes, écrasantes, indiscutables.

Mais voyez bien : le lying n'est qu'une petite part de l'enseignement de Swâmiji. Il y a des Indiens qui n'ont jamais fait un lying. Il y a au moins un Français qui était disciple à part entière de Swâmiji, qui n'a jamais fait un lying. Le lying est justifié quand, sur un point précis, vous ne pouvez pas mettre l'enseignement en pratique. Le lying n'est pas une justification pour ne plus mettre l'enseignement en pratique, à longueur de journée. Qu'est-ce que vous aurez comme heures de lying ? Cent heures (comme j'ai eu moi) dans votre existence, échelonnées sur plusieurs mois et années ? Mais l'existence ne comporte pas une centaine d'heures ! L'existence comporte des milliers et des milliers de minutes qui se suivent les unes les autres – et c'est pendant ces minutes que l'occasion est tout le temps là de découvrir l'absolu dans le relatif. Et c'est tout le temps que l'émotion est là – plus ou moins – donc tout le temps, la possibilité d'être dans le monde ou de ne pas être dans le monde, la possibilité de créer un second ou de ne pas créer un second. Tout le temps. Heureusement. Je vous en conjure, il faut que vous ayez un outil entre les mains, sinon dans quinze ans vous partirez en disant : j'ai perdu quinze ans et je me réveille !

Ce que j'ai dit ce soir résume une bonne part de l'enseignement, une bonne part du chemin. Personne ne peut le mettre en pratique à votre place – personne. Ce n'est que vous – que vous, où que vous soyez – tout seul. Vivez votre existence au lieu de la penser. *Manas*, le mental, est la forme la plus grossière du psychisme et *manas* peut être détruit (*manonasha*). Vivez pour

connaître. Connaissez pour être libre. *Bhakti yoga*, le yoga de la dévotion, est la voie qui conduit au but par la dévotion. *Karma yoga*, le yoga de l'action, est la voie qui conduit au but par les actions désintéressées. *Jnana yoga*, le yoga de la connaissance, est la voie qui conduit au but par la prise de conscience non-duelle de la réalité, ici et maintenant, quelle que soit la forme finie que cette réalité infinie ait pu revêtir.

Un-sans-un-second

Dans la voie que vous suivez ici, il n'y a pas un programme qui occupe vos journées à longueur d'année, comme si vous étiez dans une abbaye de trappistes ou un monastère zen. Il n'y a pas de rites, pas de cérémonies, de cultes, ni de liturgies, pas de techniques élaborées de méditation, de visualisation de divinités tantriques, d'exercices respiratoires ; pas de chants, d'hymnes, de prières en commun, ni d'offices. Il n'y a même pas un grand mythe comme celui de Krishna ou de Rama ni de méditation quotidienne sur la vie du Christ. Finalement, qu'est-ce qui reste ? Et pourtant, je porte témoignage qu'après avoir connu (et souvent connu de l'intérieur et pendant des années) différents enseignements tibétains, hindous et soufis, c'est cet enseignement de Swâmi Prajnânpad qui a été pour moi, et de loin, le plus efficace. Mais vous comprenez bien que cette voie ne peut pas consister simplement à écouter de temps en temps une causerie d'Arnaud ou, une fois par an, à lire un livre, ni se ramener à quelques heures d'entretien ou même de plongée dans les profondeurs de l'inconscient.

Qu'est-ce que vous pouvez accomplir pour que véritablement, et pas seulement en mots, le monde entier devienne l'ashram ou le monastère, et toute l'existence devienne la mise en pratique du chemin ?

Il est impératif que vous ayez vraiment un outil à mettre en œuvre du matin au soir. Sinon, les mois passeront, les années passeront et vous ne changerez pas, vous ne découvrirez pas ce qu'il y a à découvrir. Chaque fois que vous m'entendez parler ou répondre à une question, demandez-vous avec une grande exigence intérieure : qu'est-ce que cela me donne pratiquement quand je me retrouve tout seul ? Les progrès, ce n'est pas seulement pendant vos séjours au Bost que vous les ferez ; c'est pendant tout le reste de l'année.

Il faut qu'une fois encore vous essayiez de réentendre, comme si nous n'en avions jamais parlé, ce qui vous est demandé, ce qui vous est proposé et ce qui vous est possible.

Je pourrais le résumer en une phrase que vous avez peut-être lue dans des témoignages sur un enseignement ou un autre, qui se trouve même dans l'Évangile de Thomas : « Faire du deux, un. » Ah ! cela fait une belle phrase. Il doit y avoir quelque chose d'ésotérique ou de métaphysique là-dedans... Eh bien, en vérité, il y a quelque chose d'éminemment pratique. La grandeur d'un chemin réel c'est de rendre métaphysique chaque instant de la vie. La voie ne consiste pas à accomplir des actions admirables ; la voie consiste à accomplir de façon admirable les actions quotidiennes.

L'existence ordinaire d'un être humain se déroule dans la dualité, comme si un être humain vivait deux existences à la fois. C'est cela que je veux vous faire toucher du doigt aujourd'hui. Pas vous le montrer dans les nuages – vous le faire toucher du doigt.

Vous m'avez entendu répéter une parole d'Héraclite : « Les hommes qui dorment encore vivent chacun dans un monde différent ; ceux qui se sont éveillés vivent tous dans le même monde. » Héraclite a dit aussi : « Les hommes qui dorment encore vivent dans deux mondes ; ceux qui se sont éveillés vivent dans un monde. » Parole qui est diversement comprise par les philosophes de profession et qui, pour moi, a un sens évident parce qu'elle illustre fort bien renseignement de Swâmiji. Le propre du mental – ce mental appelé à disparaître – c'est de *créer un second* et de vous faire vivre dans deux mondes. Si vous ramenez le « deux » à « un », vous vivrez dans un seul monde : le monde réel.

Je vais prendre un exemple tout à fait concret et j'en prendrai beaucoup d'autres dans cette réunion. Les murs de la chambre où je réside sont recouverts de tissu et il s'avère nécessaire de racheter un certain métrage de ce tissu pour faire une housse de coussin. Nous prenons donc un échantillon mis de côté quand mes amis décorateurs ont tapissé cette chambre, et j'envoie un petit morceau à quelques-unes d'entre vous en leur demandant : « Pouvez-vous me fournir quelques mètres de ce tissu ? » Je garde un échantillon pour moi et l'une ou l'autre m'envoie des pièces de tissu. Je compare avec le spécimen que j'ai en main et j'accepte ce tissu ou, au contraire, je le renvoie en disant : « vous vous êtes trompée », suivant qu'il sera ou non conforme au modèle. Il y a des fils violets qui n'existent pas sur l'échantillon que j'ai en main ; je compare et j'écarte le tissu où il y a les fils violets. Un autre est manifestement plus foncé ; je dis : non. Un autre est manifestement plus clair, je dis : non. Et j'accepte la pièce de tissu qui est rigoureusement conforme à l'échantillon, donc au tissu qui couvre déjà les murs de la chambre.

Cette comparaison avec un échantillon, qui permet d'accepter ou de refuser, est courante dans la pratique de l'existence. Dans l'industrie, dans le commerce, même dans la vie d'une ménagère, nous pouvons avoir un étalon, comparer, accepter ou refuser.

Le mental, lui, accomplit une opération du même ordre, à cette différence fondamentale que sa comparaison est totalement illusoire. Le mental n'arrête pas – je dis bien n'arrête pas et, si vous le regardez attentivement, vous verrez que c'est vrai – de fabriquer un monde parallèle au monde réel, de comparer le monde réel au monde de son cru, et ensuite d'accepter ou de refuser le monde réel suivant qu'il est ou non conforme au monde illusoire de sa fabrication.

Vous serez sauvés quand vous aurez vu de tout votre être, premièrement que c'est vrai, deuxièmement que c'est une stupidité que rien ne peut justifier.

Oui, c'est une stupidité que rien ne peut justifier et pourtant c'est la norme des existences humaines. C'est la cause de toutes les tragédies, de toutes les souffrances, de tous les échecs. C'est la cause aussi du « sommeil », de « l'aveuglement » et de l'impossibilité de réaliser à tout jamais l'atman, la conscience libre.

Le mental crée un second. Il faut que vous vous surpreniez presque du matin au soir, dans les petites choses avant de vous surprendre dans les grandes, victime de ce mécanisme aberrant. Vous savez que j'ai été cinéaste, j'ai travaillé à la Télévision et, pour le genre de films que j'allais tourner pendant des mois dans des monastères de l'Himalaya ou des ashrams hindous, j'étais devenu mon propre cameraman. Je tournais avec des moyens techniques assez sommaires, et il y a une erreur douloureuse qu'un cameraman est toujours susceptible de faire au cours d'une expédition, c'est de charger deux fois la même bobine dans la caméra ; au développement il y a deux images inextricablement superposées l'une sur l'autre et il est trop tard pour les séparer. Je me souviens qu'un jour, à l'ashram de Swâmiji, quand j'ai découvert en pleine lumière ce dont je parle aujourd'hui, cette comparaison des deux images surimpressionnées sur toute la longueur d'une bobine de film m'est venue à l'esprit comme un parfait exemple de ce que j'avais découvert. J'ai réalisé que je vivais réellement dans deux mondes – deux mondes surimpressionnés l'un sur l'autre : le monde réel qui se présente à moi minute après minute et le monde fabriqué aussi minute après minute par le mental.

Je pourrais prendre une autre comparaison. Vous avez peut-être eu en mains des appareils de photographie dont le système de mise au point se fait par deux images qui ne coïncident pas et, quand ces deux images coïncident parfaitement dans votre viseur, c'est que la mise au point est rigoureuse. Et je vais même jusqu'à dire : si vous faites l'expérience toute simple qui consiste à appuyer un peu avec votre doigt sur votre globe oculaire, vous pouvez arriver à dédoubler la poignée de porte que vous avez sous les yeux, à voir deux poignées de porte l'une au-dessus de l'autre et quand vous cessez d'appuyer sur votre globe oculaire, de nouveau les deux poignées de porte ne font plus qu'une. Voilà une image simple et dont vous pouvez vous souvenir : je crée deux poignées de porte puis je ramène le « deux » à « un ».

Le mental fait cela : il crée « deux ». Et ce que vous pouvez accomplir du matin au soir, quelles que soient les conditions et les circonstances – il n'y a pas d'exception – c'est de ramener le « deux » à « un ».

Ne faites pas cette erreur tragique et bien partagée que nous avons été nombreux à faire, et qui consiste à croire que ce qui est important, c'est de séjourner dans un monastère tibétain ou de rester immobile en méditation (ou éventuellement de venir au Bost) mais que la façon dont vous prenez votre petit déjeuner ou celle dont vous vous déshabillez le soir n'ont aucune importance. De quoi est faite l'existence ? De temps en temps d'une tragédie

qu'on essaie de vivre en sage, en se demandant comment le Bouddha ou Socrate aurait accueilli la mort de son propre enfant ; mais ce n'est pas de ces tragédies que votre destin est tissé minute après minute. Et, c'est minute après minute, dans les petits détails quotidiens de l'existence, que la partie se gagne ou se perd. Toute circonstance la plus banale, la plus humble, est immense pour celui qui est engagé sur le chemin. La réalité est toujours là, et il ne tient qu'à vous de la découvrir. Vous savez bien que la tradition du zen est riche en anecdotes ou en faits véridiques selon lesquels un moine zen a découvert l'illumination en balayant, en entendant une grenouille sauter dans l'eau, en entendant un bâton tomber par terre... que sais-je encore ! Ne pensez pas : « Oh, c'est l'existence quotidienne fastidieuse », et ne la laissez pas se dérouler dans le mensonge, c'est-à-dire dans la dualité dont je parle aujourd'hui.

*

Nous allons prendre un exemple aussi peu extraordinaire et aussi concret que possible pour que vous voyiez comment fonctionne ce mental et comment il crée de toute pièce la dualité, en comparant avec un critère qui n'a aucune réalité d'aucune sorte. Je prendrai l'exemple d'un homme puisque je me trouve être du sexe masculin, mais un exemple à peu près plausible pour vous tous.

Imaginons un homme d'un milieu moyen, d'une situation moyenne, qui rentre chez lui à la fin de la journée, un peu pressé parce qu'il a juste le temps de changer de chemise et de se donner un coup de rasoir électrique, étant invité à dîner chez une relation qui lui a promis de recevoir en même temps que lui le frère du directeur général de l'entreprise où il travaille. Il a décidé que rencontrer le frère de son directeur général était tout à fait intéressant pour lui et que cela pouvait apporter beaucoup à sa carrière. Le voilà donc qui a probablement pensé toute la journée au dîner du soir plus qu'à ce qu'il était en train de faire, et qui est tendu vers ce dîner. Il n'est déjà pas « ici et maintenant » pendant qu'il prend le métro s'il a renoncé à utiliser sa voiture dans Paris ou pendant qu'il conduit dans les embouteillages ; il est déjà projeté sur l'avenir. Admettons qu'il réussisse à se garer. Il rentre, pressé. L'ascenseur n'est pas en bas derrière la porte. Et déjà, parce qu'il est pressé, son mental, immédiatement et à son insu, a créé un monde dans lequel l'ascenseur est en bas derrière la porte et, à ce monde où l'ascenseur est en bas derrière la porte, le mental réfère le monde réel où l'ascenseur est dans les étages. Et le mental refuse, parce que la situation ne correspond pas à celle qu'il a arbitrairement décidée.

Regardez bien. Souvenez-vous de la comparaison que j'ai prise tout à

l'heure ; je refuse des pièces de tissu qui me sont proposées parce qu'elles ne correspondent pas rigoureusement à l'échantillon que j'ai entre les mains ; voyez que cette comparaison est justifiée en ce qui concerne le tissu puisque l'échantillon que j'ai entre les mains est réel ; et voyez ensuite comment la comparaison permanente accomplie par le mental n'a aucune justification d'aucune sorte, puisque le mental n'a strictement rien de réel à quoi comparer le monde tel qu'il est. Il faut que vous saisissiez ce que ce mécanisme a de stupide et d'insensé.

Continuons. J'appuie sur le bouton qui va faire descendre l'ascenseur, et, normalement, une petite lumière doit s'allumer montrant que l'ascenseur est en marche. Cette petite lumière ne s'allume pas. Immédiatement, le mental crée un monde dans lequel cette petite lumière s'allume, parce que je suis déjà un peu en retard, que je suis pressé, et que j'ai besoin de monter très vite chez moi. Et c'est à ce monde totalement inexistant, qui n'a aucune réalité d'aucune sorte, que le mental se permet de comparer le monde réel.

Je décide de monter à pied, je rentre et, au moment où je m'apprête à changer ma chemise et à me donner un coup de rasoir ma femme me dit simplement ces mots : « Mets le thermomètre au petit. » Dans le monde réel, il n'y a rien d'autre. Mais, étant donné que je suis sur le point de me préparer pour aller à ce dîner que je considère comme important, cette phrase ne correspond pas à mon attente et, le mental crée un monde dans lequel ma femme ne prononce pas cette parole à cet instant. Ensuite, il compare à ce monde illusoire le monde réel et il le refuse, comme je refusais tout à l'heure la pièce de tissu qui ne correspondait pas à mon échantillon. Le mental crée un « second » dans lequel ma femme ne prononce pas cette parole à ce moment-là. Cela va très vite. Et le mental refuse.

Voilà l'émotion, l'irréalité, le mensonge, qui commencent. Je ne suis plus du tout dans le monde réel et je ne vais plus cesser de comparer le monde réel à ce monde totalement inexistant de ma fabrication.

Quoi ? « Mets le thermomètre au petit ! » Si le petit est malade ce soir, c'est la catastrophe ! On ne peut plus le laisser dormir paisiblement dans son lit en attendant que nous revenions ! L'émotion est là. Et le mental imagine immédiatement et très vite, beaucoup plus vite que la pensée ordinaire n'est capable de le suivre, tout un monde uniquement douloureux : le petit est malade, qu'est-ce qui va se passer, nous n'allons pas pouvoir aller à ce dîner, par conséquent je ne pourrai pas rencontrer ce frère du directeur général de la société dans laquelle je travaille, par conséquent je n'aurai pas la possibilité d'établir cette relation sur laquelle je comptais pour faciliter ma promotion au sein de l'entreprise. Rien ne marche jamais, tout est trop difficile... En un instant, le mental a imaginé toutes sortes de conséquences douloureuses qui n'ont aucune réalité d'aucune sorte non plus puisque rien de tout cela ne s'est encore produit.

En vérité, la phrase : « Mets le thermomètre au petit » ne comporte de façon certaine aucune de ces menaces ; elle les comporte peut-être mais elle ne les comporte pas de façon certaine. Mais, le mental extrapole abusivement et transforme les probabilités en certitudes. Il s'agit d'aller vite, cela me fait perdre du temps ; il ne faut surtout pas que le petit soit malade : je commence à être emporté par l'émotion.

J'ouvre le tiroir de gauche de la petite armoire de toilette dans lequel le thermomètre est supposé se trouver et je ne vois pas le thermomètre. Immédiatement, le mental a fabriqué un monde, aussi chimérique que tout à l'heure, dans lequel le thermomètre est bien en place dans le tiroir. Et à ce monde totalement inventé, il compare le monde réel, le seul, dans lequel le tiroir est vide – et je refuse. Le mental nie ce tiroir vide qui n'est pas conforme à l'autre terme de la comparaison. J'appelle ma femme : « Brigitte ! » Elle est en train de se sécher les cheveux avec un séchoir électrique qui fait du bruit et ne m'entend pas. Continuons la comparaison, c'est de seconde en seconde ! Dans le monde réel, il n'y a pas de réponse de mon épouse mais le silence ; le mental, lui, fabrique au même instant un monde dans lequel mon épouse répond : « Oui, qu'est-ce que tu veux ? » Et à ce monde illusoire, il se permet une fois encore de référer le monde réel.

Je crie plus fort, mon épouse m'entend et elle me répond : « j'ai déjà sorti le thermomètre, il est sur la table de nuit de la chambre de l'enfant ». Je mets le thermomètre à l'enfant ; une minute, deux minutes ; je le sors, je regarde. La colonne de mercure atteint 40 °C. C'est la seule réalité. Et mon mental a immédiatement créé un monde dans lequel la colonne de mercure ne dépasse pas 37° 2 ; et, par ces 37° 2 qui n'ont aucune réalité le mental juge la seule réalité : le thermomètre qui marque 40°.

Je pourrais poursuivre l'histoire de cette soirée de minute en minute, pour ne pas dire de seconde en seconde. Continuons un peu pour que vous soyez encore plus convaincus... Il ne reste qu'une chose à faire, c'est de demander à ma mère si elle peut venir garder l'enfant. Je téléphone, je compose le numéro de ma mère, cela sonne « occupé ». Il n'en faut pas plus pour que le mental crée une fois encore un monde dans lequel le téléphone ne sonne pas « occupé », compare la réalité et la refuse comme non conforme. J'attends ; je rappelle trois minutes après ; c'est la sonnerie « libre ». Ah... Pendant un instant, le mental ne crée pas un second ; ça sonne « libre ». Un coup, deux coups, trois coups... et le mental recommence à créer son monde dans lequel au bout de trois coups, on décrocherait et la voix de ma mère me dirait : « Allô ? » Quatre coups, cinq coups... Le monde du mental s'éloigne de plus en plus du monde réel. Huit coups, dix coups. Cela sonnait « occupé » tout à l'heure mais maintenant, ça sonne « libre » et cela ne répond pas. Eh bien oui, ma mère était sur le point d'aller voir ma tante, ce qui est bien son droit, ce soir-là ; au moment où elle allait quitter l'appartement, le téléphone a sonné ; avec son manteau sur elle, elle a vite répondu et dès qu'elle a raccroché, elle

est partie. Il lui a fallu quinze secondes pour s'en aller et c'est après ces quinze secondes que, moi, j'ai appelé. Situation banale. Seulement, pour moi la situation s'aggrave parce que c'est ce dîner si important chez mes amis Lambert qui paraît de plus en plus compromis. Et ainsi de suite... Imaginez le déroulement de la soirée : que j'arrive chez les Lambert à 9 heures du soir quand ils m'avaient fait promettre d'être là au plus tard à 20 h 30 ou que je doive renoncer à y aller, de toute façon, le déroulement parallèle, seconde après seconde, de ces deux mondes se sera poursuivi.

Ce que je suis en train de dire là, je le sais bien, paraît moins extraordinaire que de parler de l'éveil de la *kundalini* et du déploiement des *chakras*, ou que de vous enseigner la méditation tantrique sur le mandala de la divinité Evajra, ou que de rapprocher le sens de certaines racines arabes dans le soufisme, et de racines hébraïques dans la Kabbale. Le mental est toujours friand de ce qui peut paraître mystérieux, alors que le véritable chemin, celui qui peut réellement vous conduire à l'éveil, passe uniquement par l'instant et rien d'autre. La réalité est *toujours* une-sans-un-second quelles que soient les conditions et les circonstances. Et ce que vous pouvez appeler le sommeil, maya ou le mental crée un second. La seule chance d'échapper au conflit, à la contradiction, à l'ignorance, à l'aveuglement, c'est d'être plus vigilant que le mental, de cesser de créer un second ou, quand ce second a été créé, faire de « deux » « un », c'est-à-dire faire disparaître ce monde illusoire auquel vous vous permettez de référer le monde réel.

Si vous ne voyez pas à quel point ceci est vrai, vous n'avez jamais eu une seconde de vigilance et de conscience dans votre existence ! Ne me dites pas que ce n'est pas comme cela que vous vivez, vous m'en donnez la preuve tous les jours, à chaque entretien, à chaque rencontre. Et j'ai suffisamment vécu moi-même de cette façon pour savoir de quoi je parle.

C'est exactement comme si, après avoir affirmé notre monde irréel, avoir fait de ce néant une réalité, nous condamnions la seule et unique réalité et nous disions d'instant en instant : « Dieu s'est encore trompé. » Si je demande à Michèle de m'acheter du tissu et qu'elle m'envoie un tissu qui ne correspond pas à l'échantillon dont je lui ai donné la moitié, je peux décréter qu'elle s'est trompée. Mais le mental, lui, ne se refuse rien et il affirme carrément : « Dieu s'est encore trompé. »

Dieu s'est encore trompé : l'ascenseur devrait être au rez-de-chaussée. Dieu s'est encore trompé : le bouton lumineux devrait s'allumer. Dieu s'est encore trompé : l'enfant ne devrait pas être malade. Du matin au soir ! Comment voulez-vous, si vous vivez de cette façon-là, avoir une vie qui soit faite d'autre chose que de souffrance ? La souffrance ne vient que de cette création d'un second par le mental. Si vous viviez dans un seul monde au lieu de vivre dans deux mondes à la fois, vous ne pourriez pas souffrir. La souffrance n'est faite que de cette comparaison vaine et mensongère.

*

Ce mécanisme joue de façon flagrante quand le monde que vous posez et le monde réel n'ont aucun point commun. Vous affirmez que l'enfant doit être en bonne santé ce soir-là, l'enfant est malade, c'est pour vous une cause de souffrance : vous ne pouvez plus aller à ce dîner que vous considérez comme si important. Mais, si vous voulez dépasser le plan de la souffrance ordinaire, celui pour lequel on fait appel au psychothérapeute, et vous éveiller au monde réel dont parlent les enseignements initiatiques, vous devez être encore plus vigilants et constater que le mécanisme de ces deux mondes parallèles est *tout le temps* à l'œuvre, même si vous n'en êtes pas conscients. Et cette découverte, elle, vous demandera une vigilance aiguë et subtile. Même si ce n'est pas flagrant, même si cela ne crée pas en vous le déchirement, ce mécanisme est permanent. Si ce mécanisme n'était pas là, *il n'y aurait plus de mental et il n'y aurait plus d'ego*. Vous le découvrirez peu à peu.

Vous entrez dans notre salle de réunion dont les murs sont blancs. Il n'y a aucune autre réalité que cette salle telle qu'elle est, ici et maintenant. Mais, inconsciemment, votre mental a créé un monde parallèle à celui-là. Peut-être que ce sont les maisons blanches des gardians en Camargue, si vous êtes un méridional ; peut-être que ce sont les murs blancs et les salles blanches d'un sanatorium dans lequel vous avez été soigné à l'âge de seize ans et vous en avez cinquante aujourd'hui. Les modalités peuvent être très différentes mais, inévitablement, le mental vous a inconsciemment proposé un second auquel vous référez la réalité qui est là.

Vous entrez dans un café, le garçon est chauve avec une immense moustache, comme celle d'un Gaulois. Cela ne changera ni le goût de votre chocolat ni celui de votre bière, soyez-en sûrs, et pourtant, à votre insu, le mental a immédiatement fabriqué un monde dans lequel le garçon a plus de cheveux et moins de moustache ; et à ce monde de votre fabrication, il compare le monde réel. Cela se passe maintenant au plan subconscient. Rappelez-vous cette simple phrase, c'est la définition du mental : « Dieu s'est encore trompé, cela ne correspond pas. »

Dieu n'arrête pas de se tromper du matin au soir et ça ne correspond jamais – soit d'une façon flagrante, déchirante, par laquelle vous êtes emportés dans l'émotion, la colère, la souffrance, la révolte, soit d'une façon beaucoup plus subtile que vous ne remarquez même pas au passage, et pourtant qui vous interdit d'être en contact immédiat avec la réalité. Si vous cessez de créer un second, cette réalité vous apparaîtra telle qu'elle est : une-sans-un-second. Ce que les hindous appellent vérité, c'est ce qu'ils appellent aussi l'être ou la réalité, *sat* ce qui est, à l'exclusion de tout ce qui pourrait être, qui devrait

être, qui aurait pu être, qui ne devrait pas être.

Non seulement si vous voulez échapper aux émotions qui vous poursuivent de jour en jour depuis tant d'années, mais, si vous voulez, au-delà même de l'effacement des émotions, accéder au monde réel qui est la porte et la seule porte de la grande réalité, le chemin tient en cette simple parole : « faire de deux, un ». Vous connaissez une des grandes paroles des Upanishads, *« sarvam khalvidam brahman »*, « tout cet univers est brahman ». C'est à travers cet univers, si vous atteignez la perfection du un-sans-un-second ici et maintenant, que vous réaliserez le brahman des Upanishads. Et vous ne le réaliserez jamais si, au lieu de vivre dans un monde, vous vivez dans deux mondes. Et encore si ces deux mondes, vous leur donniez la même importance ! Mais ce qui est proprement insensé, c'est que le mental considère comme le monde véritable celui de sa fabrication, qui n'a, je ne le redirai jamais trop, aucune existence d'aucune sorte, et c'est par rapport à ce monde totalement chimérique qu'il se permet de juger le monde réel. Pour le mental, le plus important n'est pas le monde réel auquel il vient surajouter un monde irréel, c'est le monde inexistant auquel il vient comparer le monde réel. Pour le mental, la situation est totalement retournée.

C'est de ce retournement que vous devez prendre conscience si vous voulez échapper à ce mécanisme. Ma vie est fondée sur un immense mensonge : ce qui devrait être. Vous devez découvrir en vous-même cette aberration, cette folie : je fabrique un monde. Chacun fabrique le sien. Le monde réel est le même pour tous mais le monde fabriqué est différent pour chacun.

Vous sécrétez ce monde illusoire d'instant en instant. Parfois, c'est flagrant et parfois, comme je vous le disais, c'est inconscient ou subconscient.

Vous devez donc être doublement vigilants. D'abord vigilants pour vous ramener – et c'est l'effort qui vous sera demandé pendant longtemps – à l'unique réalité. Vous revenez de « deux » à « un ». Seulement, cela vous obligera à un retournement intérieur, c'est-à-dire à ne plus donner la primauté à votre monde illusoire mais au monde réel. Ma femme dit, le soir où je suis invité chez les Lambert pour rencontrer le frère de mon directeur général, ces premiers mots : « Mets le thermomètre au petit ! » – parce qu'elle est déjà en retard et n'a pas eu le temps de le faire. C'est tout. *« One without a second »* : « un sans un second ». Il faut déjà que vous opériez ce premier retournement qui est de reconnaître que c'est ce monde-ci le monde réel, et pas celui de votre mental, afin de revenir au monde réel. Et là où il y a deux, il n'y aura plus qu'un. Ma femme, ici et maintenant, dit : « Mets le thermomètre au petit. »

Puis, avec une vigilance encore accrue, vous mettrez en œuvre ce principe, en découvrant des références qui sont d'abord inconscientes ; avec une perception intérieure aiguisée, vous verrez qu'en face d'un être qui porte la

barbe, le mental vous a proposé un être imberbe ; en face d'une femme qui a les cheveux courts, une femme qui a les cheveux longs ; en face d'un être de taille petite, un être de taille plus grande ; en face d'un café dont toutes les banquettes sont revêtues de plastique rouge, le même café dont les banquettes seraient revêtues de tissu marron. C'est suffisant pour qu'au lieu d'avoir une vision claire, réellement présente, de cette réalité, vous ne la voyiez plus qu'à travers un brouillard. Et, souvenez-vous, il n'y a que cette réalité relative qui vous révélera l'absolu. Tout est brahman – TOUT. Même la grimace de celui-ci, même le sourire bizarre de celle-là, même la banquette de plastique rouge de ce café. La grande réalité s'offre à vous tout le temps. Mais le mental préfère vous faire vivre soixante-dix ans, quatre-vingts ans, dans votre monde irréel et vous frustrer de tout ce qui était grand, de tout ce qui était précieux – et même de *« Cela » (tat)* qui est le seul grand et le seul précieux, que vous l'appeliez Dieu ou l'atman.

*

Revenir de « deux » à « un » est toujours à votre disposition. Mais vous ne le mettrez en pratique que si votre conviction est totale. Tant que cela vous demande un « énorme effort », c'est que vous n'avez pas compris ce dont je parle. Sinon vous auriez, en un instant, vu que ce mécanisme tout-puissant est tellement insensé, tellement injustifié et injustifiable, tellement fou, que vous ne pourriez plus continuer. Si toutes vos ampoules électriques, tous vos mixers, tous vos rasoirs électriques sautent toujours en quelques secondes et si vous comprenez que dans votre appartement le courant est le 220 volts et non pas le 110 comme vous en étiez convaincu, vous n'irez plus acheter des appareils de 110 ou vous ne les réglerez plus sur 110.

Si vous avez vraiment compris, la situation se transforme : vous ne pouvez plus continuer à vivre comme un fou et comme un idiot. « Il faut le courage d'accepter ». Comment : « Il faut le courage d'accepter » ? Il n'y a pas de « courage d'accepter. » Il n'y a pas un mérite spécial, ni un héroïsme spécial à régler les appareils sur 220 quand le courant fait 220 volts ; il n'y a pas un héroïsme spécial ou un mérite spécial à cesser cette aberration qui consiste, seconde après seconde, à fabriquer un monde illusoire, à le prendre comme critère de la vérité, à lui comparer le monde réel et à refuser ce monde réel, comme un vérificateur dans une entreprise refuse le matériel livré qui ne correspond pas aux normes prévues.

C'est une question de vigilance. Mais vous devez bien voir la facilité avec laquelle le mental impose ce monde irréel qu'il ne cesse de créer et d'affirmer. C'est une habitude que vous avez prise depuis l'enfance et vous en êtes aujourd'hui entièrement prisonniers. Vous n'y échapperez qu'en vous tenant

strictement à des principes extrêmement simples, alors que le mental va essayer de vous proposer une démarche si compliquée que vous ne savez plus du tout ce qui vous est demandé. La vie va vite ! C'est un flux permanent ; à chaque seconde, quelque chose se propose à nous. Et c'est à chaque seconde que le mental crée « un autre » pour y référer le réel. Par conséquent, il faut être très rapide, tout à fait rapide, aussi rapide que le maître des arts martiaux l'est pour donner le coup au sabre ou porter la projection au judo.

*

Si cinquante fragments d'enseignements vous viennent à l'esprit en même temps, vous partez dans la « pensée » et vous n'êtes plus dans la réalité immédiate. Il faudra bien qu'un jour, tout l'enseignement sous forme d'idées ou de formules soit mis de côté et se ramène à un seul geste simple, immédiat, instantané : faire de « deux », « un ». Tout l'enseignement peut être contenu dans cette parole, en la complétant par une autre : « ce qui est, ici et maintenant ». *« This »* (ceci), *« here and now »* – et non pas : cela (de ma fabrication), hier ou demain, et ailleurs.

Autrement dit, en reprenant l'exemple de tout à l'heure, je rentre chez moi, je mets la main sur la porte de l'ascenseur, elle ne s'ouvre pas, et je constate que la cabine n'est pas au rez-de-chaussée. La réalité n'a pas d'autre forme ici, et maintenant, que : la cabine de l'ascenseur n'est pas là. C'est tout. Je ne sais même pas si elle est au premier et s'il lui faut trois secondes pour descendre ou si quelqu'un a laissé la porte palière ouverte et que l'ascenseur ne redescendra pas jusqu'à ce que j'aie monté les cinq étages à pied. Je ne sais rien. Mais le mental, lui, a immédiatement tiré un certain nombre de conclusions qui ne s'imposent pas : je vais être en retard, par conséquent le dîner va être compromis, par conséquent cette rencontre importante avec le frère de mon directeur va être compromise, par conséquent ma vie professionnelle va être compromise, et ainsi de suite. Cela va très vite ; en un instant le mental vous a déjà proposé un monde entier dans lequel « rien ne marche » et « c'est toujours la faute des autres ».

Où est la réalité ? Où est le ici et maintenant ? Ce n'est certainement pas dans vos rêves que vous trouverez le brahman ! « Mets le thermomètre au petit. » Cette simple phrase, pour le mental, a tout mis en cause : mes difficultés professionnelles depuis toujours, mes peurs de ne pas réussir, ce qui dans mon inconscient n'a pas vraiment accepté la présence de cet enfant et ce qui est toujours prêt à penser que ma femme se trompe : « Il est évident que si elle s'était mieux occupée du petit et lui avait donné, comme je l'avais toujours dit, de la Blédine et non pas de la farine Nestlé, il ne serait pas fragile comme ça aujourd'hui. »

Si vous pouviez, comme on filme au ralenti un saut à la perche, étaler sur plusieurs minutes ce qui, dans les mesures de notre temps habituel, a duré un éclair, vous pourriez voir ce que d'habitude vous ne voyez pas, c'est-à-dire tout ce que le mental a mis en œuvre ; tout un passé revient à la surface et tout un futur d'inquiétude, totalement chimérique ici et maintenant. Et ensuite, vous vous souvenez tant bien que mal de l'enseignement d'Arnaud au Bost et en vous une voix lamentable murmure : « il faut que j'accepte ; il faut que je dise oui à ce qui est ». Que vous acceptiez quoi et que vous disiez oui à quoi ? Au fait que l'enfant soit malade ? Au fait que votre femme l'ait mal élevé autrefois ou mal nourri ? Au fait qu'elle n'ait pas su le maintenir en bonne santé ? Au fait que votre dîner va être raté, au fait que votre carrière est compromise, au fait qu'une fois de plus vous n'avez jamais de chance ? Et c'est à tout ça qu'il faut dire oui ? Comment allez-vous dire oui à tout ça ? Le mental vous a immédiatement proposé une masse visqueuse, sans contours, de peurs, d'illusions, de craintes, d'appréhension, de rancune, de reproches ; d'amertume plongeant leurs racines dans un inconscient que vous n'avez pas entièrement mis à jour et maîtrisé. Qu'est-ce que vous voulez « accepter » ? À quoi voulez-vous « adhérer » ? À quoi voulez-vous « dire oui » ? Vous ne le savez même plus. Et l'émotion a eu tout le loisir de se déployer. Votre affirmation d'un monde dans lequel votre femme n'a pas dit cette parole, est totale ; et votre référence du monde réel à votre monde imaginaire est totale. Ensuite il vous suffit de voir que le tiroir de gauche de la petite armoire à pharmacie de la salle de bain ne contient pas le thermomètre, pour aller encore plus loin : ma femme est désordre, on ne retrouve jamais rien, voilà encore plus de temps perdu, voilà ma carrière encore plus compromise. Et c'est a ça que je devrais dire oui ? Et c'est ça que je devrais accepter ? Il n'y a plus aucun enseignement et aucune possibilité de progresser dans ces conditions. Vous allez errer lamentablement entre deux séjours au Bost et puis revenir, et consacrer vos entretiens à raconter vos malheurs, vos déboires, l'injustice de l'existence et l'incompréhension de votre épouse.

Si vous voyez bien ce mécanisme à l'œuvre, vous comprendrez ce qui vous est possible, par conséquent, ce que la vérité vous demande. Pas ce que l'enseignement vous demande ou ce qu'Arnaud vous demande, voilà encore des paroles qui n'ont aucun sens ! *Ce que la vérité vous demande*. L'enseignement ne peut être là que pour attirer votre attention sur la vérité. Ce que la vérité vous demande, c'est de ne pas créer un second, de ne pas comparer ce qui est à ce qui n'existe pas. C'est tout. Ici, maintenant, cette phrase est sortie de la bouche de mon épouse : « Mets le thermomètre au petit. » Ici, maintenant, le tiroir de gauche de l'armoire de toilette de la salle de bain est vide. De cette façon-là, vous êtes, *seconde après seconde*, dans le monde réel, le seul. « Les êtres qui dorment encore vivent dans deux mondes en même temps ; ceux qui se sont éveillés vivent dans un seul monde. » La vérité est toujours une, *sans un second*.

*

Cette rigueur de l'instant et cette conviction de l'inanité du mental peuvent seules être mises en pratique. Sinon, vous continuerez à « penser ». Vous penserez assez souvent à l'enseignement mais vous ne pourrez rien accomplir. Le chemin n'existe nulle part ailleurs que dans l'instant ; et vous n'avez pas d'autre point d'appui que l'instant pour poser les pieds, faire un pas de plus, et encore un pas de plus. Là, il y a quelque chose que vous pouvez faire. Et là, il y a un effort qui ne relève pas de l'ego ; c'est le point encore que vous devez comprendre.

Puisqu'il s'agit d'atteindre la liberté, la spontanéité, de « mettre ses bagages dans le filet » comme disait Ramana Maharshi, c'est-à-dire de déposer le fardeau de son existence, comment les efforts pour obtenir des résultats pourront-ils vous conduire au-delà de la dualité, au-delà de l'ego, au-delà de la peur ? Si vous faites des efforts pour obtenir des résultats, vous restez dans la limitation, vous restez dans la causalité, vous restez dans la dualité : effort qui réussit, effort qui ne réussit pas ; résultats qui viennent, résultats qui ne viennent pas.

Qu'est-ce qui vous est demandé là ? Uniquement d'échapper à une illusion, de dissoudre une irréalité : la fabrication d'un second par le mental. C'est le seul effort absolument pur et qui peut vous conduire tout droit à la libération. Tous les autres efforts ne peuvent être que préparatoires, parce qu'ils font encore intervenir une certaine tension vers le but à atteindre ou vers le résultat à obtenir.

Qu'est-ce que vous faites ? *Vous supprimez ce qui, de toute façon, n'existe pas* : ce second, que le mental n'arrête pas de créer artificiellement. C'est l'effort juste qui est toujours à votre disposition. Maintenant, c'est vous qui l'accomplirez ou vous qui ne l'accomplirez pas ; personne ne peut le faire à votre place. Vous voulez continuer à affirmer du matin au soir un monde illusoire et irréel, et exiger ensuite que le monde réel s'y conforme ? Ou vous abandonnerez cette prétention, vous en comprendrez l'inanité et vous reviendrez au monde réel ?

C'est à ce geste intérieur, à cette attitude si simple, que les autres aspects de l'enseignement peuvent vous aider. Ils prennent leur sens et ont leur valeur par rapport à ce geste. Tant que vous n'aurez pas reconnu et admis ce que je dis aujourd'hui, les plus belles méditations ne donneront pas de résultat. Au bout de cinq ans, dix ans, vous serez obligés de reconnaître : je ne vois pas ce qui a tellement changé dans mon existence. Ah, bien sûr, si vous piétinez sur place, au bout de dix ans, vous pouvez dire : je ne vois pas ce qui a tellement changé dans le paysage autour de moi. Si vous mettez un pied devant l'autre,

en un an vous allez à Jérusalem à pied !

Les journées passent. Est-ce que vous allez les vivre dans deux mondes ou est-ce que vous allez les vivre uniquement dans le monde réel ? C'est la grande sadhana. « Sadhana » signifie : « faire des efforts », « s'efforcer ». C'est la « sadhana » sur le chemin que nous suivons ici. Je suis plus vigilant que le mental : je cesse de créer un second, et je reviens au monde réel. Ce n'est pas facile, mais c'est possible. Vous avez un point d'appui : ce qui est. La phrase même, inécoutable pour le mental le soir où je suis invité à dîner chez mon ami Lambert ; « mets le thermomètre au petit », c'est ma chance et c'est ma seule chance de progresser. Et je la laisse échapper ! Le tiroir vide dans lequel, quand on est déjà en retard, le thermomètre ne se trouve pas : c'est ma seule et unique chance de progresser – et je la laisse échapper ! Ce thermomètre sur lequel, à une demi-heure du rendez-vous chez Lambert, la colonne de mercure atteint 40°, c'est ma seule et unique chance de progresser, et je la laisse échapper ! Et non seulement je la laisse échapper, cette chance, mais je lui crache dessus, je la piétine. Comment voulez-vous progresser dans ces conditions ? Vous ne pouvez pas tourner le dos à la vérité et vous plaindre ensuite que cette vérité est toujours très loin à l'horizon.

Si de Paris vous prenez l'autoroute du Nord et vous conduisez tout droit vers Lille et la Belgique, vous n'arriverez jamais à Nice. C'est certain. Et c'est aussi évident en ce qui concerne la soumission à la vérité. C'est. *« Isness »*, dit-on en anglais : « le fait d'être » – sans un second. Oh, Dieu sait si cette parole : « un sans un second » *(« ekam eva advitiyam »)* peut être comprise à un plan strictement métaphysique ! Mais Dieu sait aussi combien il est facile de la reléguer dans les hautes sphères de la métaphysique, de se proclamer tenant du vedanta advaïta (non-dualiste) et ensuite de créer soi-même, du matin au soir, une dualité de sa fabrication.

Qu'est-ce qui *est* ? Uniquement cette phrase : « Mets le thermomètre au petit. » L'échec du dîner n'a rien de certain. Seulement le mental vous l'a déjà proposé, vous êtes tombé dans le piège qu'il vous a tendu et vous êtes emporté par l'émotion. Je mets le thermomètre au petit, est-ce que je sais déjà qu'il va avoir une si forte température ? Est-ce que je sais d'avance que personne ne pourra venir et garder l'enfant pendant trois heures ? Si vous êtes emporté par l'émotion, vous verrez seulement que votre mère ne peut pas venir et vous oublierez que vous avez une sœur qui n'habite pas loin de chez vous, qui est toujours prête à vous rendre service et à qui il suffit de téléphoner. Et ainsi de suite.

Mais je vous demande de dépasser même ces arguments réconfortants, avec lesquels on essaie de se faire plaisir : « Au fond, il n'y a pas de raison de tellement s'inquiéter, c'est vrai, je me suis inquiété pour rien ; moins je m'inquiéterai, plus je serai calme à ce dîner, moins je gâcherai cette occasion qui m'est donnée de rencontrer le frère de mon directeur... » Dépassez ces

arguments. Quand bien même ni votre mère ni votre sœur ne pourraient garder l'enfant et vous seriez obligé de renoncer à ce dîner ; quand bien même le fait de renoncer à ce dîner aurait des répercussions sur votre vie professionnelle, que pouvez-vous faire d'autre que de vivre dans la vérité ? Croyez-vous qu'en criant plus fort que la vérité vous arriverez à quelque chose ? Vous ne serez jamais plus fort que Dieu ! Vous aurez beau, du matin au soir, refuser le monde tel qu'il est, vous n'aurez jamais le dernier mot.

Ne vous arrêtez pas en chemin. Allez jusqu'au bout de la folie du mental. La récompense est tellement plus grande que tout ce que la réalité paraît vous faire perdre, que c'est vraiment fou de continuer dans cette erreur permanente. La récompense, vous le savez, c'est la paix, la joie qui demeure, la certitude, c'est l'absence totale de crainte – c'est ce que vous n'osez même pas espérer en vérité. Et comment avez-vous une chance, vous tous – je peux vous regarder chacun dans les yeux, vous dont je connais bien les existences – de la découvrir, cette réalité ? En écartant ce qui la voile ! Et qu'est-ce qui la voile ? C'est ce second que le mental n'arrête pas de créer. Si, pendant une seconde, le mental arrêtait totalement, consciemment et inconsciemment, de créer un second, la grande vérité se révélerait à vous instantanément. Peut-être, de nouveau, serait-elle voilée mais au moins vous auriez eu un aperçu, comme une porte qui s'est ouverte : vous avez juste eu le temps de voir ce qu'il y avait à l'intérieur de la salle et la porte s'est refermée.

Que de fois vous avez lu – et pas seulement dans des livres d'Arnaud : « Il n'y a rien à créer qui ne soit déjà là, il y a à découvrir ce qui est déjà là ; vous êtes déjà l'atman, vous êtes déjà nature-de-Bouddha. Enlevez ce qui recouvre.» Mais ce que vous devez comprendre, c'est que ce qui recouvre la vérité, c'est *vous* qui le fabriquez. C'est vous qui n'arrêtez pas de le fabriquer ; et c'est vous qui n'arrêtez pas de justifier votre fabrication. Et il n'y a rien d'autre que ce que j'ai proposé aujourd'hui ; et tout le reste est vain ; tout le reste, c'est uniquement pactiser avec le mental. Pendant une heure, une heure et demie, vous pouvez me parler des abominations de votre femme ou de votre mari, des méfaits de vos enfants et des injustices de votre patron, vous parlez pour ne rien dire ! Vous parlez uniquement pour me prouver que Dieu se trompe et que le monde réel ne correspond pas aux normes que vous avez arbitrairement fixées. Cela n'a plus rien à voir avec le chemin. Vous perdez votre temps. Voyez-le ! Les mois passent, les années passent ; soyez vraiment engagés sur le chemin réel. Sinon, vous allez ramener cet enseignement à quelques préceptes moraux auxquels vous ne croyez pas et qui vous ennuient. « Il faut accepter, il faut dire oui. » Oui du bout des lèvres, un oui auquel vous ne croyez pas une minute. Qu'est-ce que ça signifie, « accepter » ? On dirait qu'il y a un mérite extraordinaire à accepter ou à dire oui ! Il n'y a aucun mérite à accepter ou à dire oui. Il y a une stupidité sans nom à ne pas accepter et à ne pas dire oui, ou alors vous n'avez compris ni l'expression « accepter », ni l'expression « dire oui » telles

que je les ai si souvent employées. Quel mérite y a-t-il à cesser de créer un second totalement fantastique et vain ?

Y a-t-il un tel mérite à ne plus brancher les instruments de 110 volts sur des prises de courant de 220 volts ? Aucun. Vous prenez comme critère la folie du mental, que vous posez comme la vérité et la réalité ; et puis vous essayez d'atteindre une espèce de super-réalité sublime mais qui vous demande de renoncer héroïquement à ce qui est là. Ce n'est pas cela du tout ! Vous prenez comme critère ce qui n'existe pas, ce monde trompeur du mental. Rendez-vous compte de cette folie. La réalité, elle est déjà là. Qu'est-ce que vous cherchez ? Seulement, immédiatement, vous la recouvrez !

La réalité, c'est que l'ascenseur n'est pas au rez-de-chaussée – et ceci est brahman ; la réalité, c'est que la petite lumière qui montre que l'ascenseur descend ne s'allume pas – et c'est brahman. La réalité, c'est cette phrase de mon épouse : « mets le thermomètre au petit », que je sens si lourde de menace, et qui pourtant EST brahman, ici, maintenant, une, sans un second. C'est tout. Vous, vous rajoutez, vous rajoutez ! Cessez de rajouter ! « Il faut découvrir la réalité » ; non, il faut cesser de la couvrir. Vous n'arrêtez pas de la couvrir. Et l'aberration, c'est de ne pas entendre ce que dit la vérité, c'est de vivre de façon permanente dans ce fonctionnement que je viens de décrire aujourd'hui et, ensuite, de caresser des rêves métaphysiques : « Tout ce monde dans lequel je vois le changement, la multiplicité, c'est maya »... Et allons-y. « Shankaracharya a dit que... » Et allons-y ! « Il n'existe qu'un brahman sans un second... » Et allons-y !

Comment peut-on affirmer les vérités métaphysiques telles qu'elles sont décrites dans l'enseignement de Shankara et soi-même créer un second ? C'est absolument contradictoire ! Et, croyez-moi, il y en a des advaïtins fervents qui n'ont jamais mis leur mental en cause, qui ont tenté l'accès direct à l'atman dans la prise de conscience immédiate mais qui, comme tout le monde, continuent à recouvrir ce qui est. Où allez-vous le trouver, l'atman ? Où allez-vous le trouver, le brahman ? Dans le silence intérieur de la méditation ? Allez-y ! Faites-le, si vous voulez ! Je fus de ceux qui, en France, et à Tiruvanarnalaî, à l'ashram de Ramana Maharshi, ont passé des heures et des heures immobiles, « à méditer ». Je mets vraiment le mot « méditer » entre guillemets... Et nous n'avons pas, de cette façon-là, trouvé l'atman. Puis, j'ai un peu ouvert les yeux et j'ai vu autour de moi des êtres qui méditaient encore plus que nous parce que les conditions leur étaient plus favorables, et qui n'avaient pas non plus dé-couvert cet atman tant convoité.

Qu'est-ce qu'il y a à découvrir ? C'est là, tout de suite ! Ne créez pas un second et le micro est brahman ; ne créez pas un second et Marie est brahman ; ne créez pas un second et Jean-Paul est brahman ; et qui plus est, même un Jean-Paul grimaçant, même un Jean-Paul hostile, même un Jean-Paul inamical est brahman – tout de suite, ici, maintenant. Vous recouvrez !

Vous recouvrez tout le temps ! Découvrez que vous recouvrez, c'est la première découverte à faire.

J'aurais pu continuer à vivre ainsi encore vingt ans mené par le mental qui n'a aucune difficulté à vous mener ; son mécanisme est si bien organisé ! Une fois que c'est lancé, ça n'arrête plus ! Continuez la soirée du monsieur dont je parlais tout à l'heure. Que vous imaginiez qu'il aille à ce dîner en retard, énervé, inquiet, convaincu que cela ne va pas marcher – ou qu'il renonce à ce dîner, de toute façon il n'est plus dans le monde ; c'est fini ! Quelle qu'ait été l'issue, qu'il soit allé au dîner ou non, nous pouvons être certains que sa soirée aura été ratée. Il va dormir plus ou moins bien et se réveiller fatigué, avec une émotion de malaise, de gêne et de tristesse. Et immédiatement, à l'instant même du réveil, le mental va continuer à affirmer ce qui n'est pas, c'est-à-dire : je devrais me réveiller en pleine forme, sûr de moi, heureux, bien dans ma peau. Où est-ce que c'est, ça ? Nulle part ! Et avec ce « je devrais me réveiller en pleine forme, heureux, sûr de moi, bien dans ma peau » illusoire, le mental recommence le même mécanisme, non plus avec les situations extérieures (ma femme a dit que..., l'ascenseur a fait que...), mais avec notre situation intérieure. Et il la refuse, comme j'ai refusé tout à l'heure ces pièces de tissu qui ne correspondent pas à l'échantillon. Allez, ça recommence, Dieu s'est encore trompé ! Je lui avais proposé de me réveiller en pleine forme, ça ne marche pas, ça ne correspond pas. Quoi ? Qu'est-ce qui ne correspond pas à quoi ? La réalité ou votre fabrication de chimères ? Cessez de créer un second !

Dans votre fatigue, dans votre tristesse, dans votre malaise, ici et maintenant, vous auriez découvert le brahman. Mais le mental recommence ses confections, ma journée va être gâchée, le monde est plein de menaces... Et quand le mental a fabriqué ce monde informe de craintes, de refus, de négativité et de projections, ce mental vient vous souffler : « Il faut dire "oui", il faut accepter » – Alors qu'est-ce qui monte : un immense « merde », c'est tout ! Bien sûr... Vous souriez et pourtant, c'est tragique, c'est vraiment tragique.

Ici, maintenant, qu'est-ce qui est ? Une certaine fatigue. Bien. Une, sans un second. Une certaine émotion pénible ; reconnaissez l'émotion en tant qu'émotion. Une, sans un second. C'est tout. Quant à savoir si votre vie professionnelle est compromise, s'il n'y aura que des malheurs dans la journée qui vient – tout ceci n'a aucune réalité, c'est uniquement le fruit du mental : « penser » au lieu de « voir ».

Si vous comprenez le sens de ces deux paroles : « Un, sans un second » et « ici et maintenant », que vous avez entendu tant de fois répéter tout l'enseignement est là, à chaque instant, à votre disposition. Mais le mental vous proposera toujours de sortir de là et vous recommencerez à penser. Il vous apparaîtra que, sur un point, l'enseignement ne peut pas être mis en

pratique, que, quelque part, Arnaud se trompe, et que ce n'est pas possible qu'il vous demande d'accepter que votre enfant soit malade. Le mot « malade » est bien trop vague ; ce que vous devez accepter c'est que la colonne de mercure sur le thermomètre atteigne le chiffre 40 – c'est tout. Vous ne savez pas si c'est une poussée de fièvre que deux comprimés d'aspirine feront tomber ou si c'est une maladie grave – vous ne le savez pas.

Ou bien vous vous en tenez strictement à ce « un, sans un second, ici et maintenant » et l'enseignement peut être mis en pratique – tout le temps. Ou bien vous laissez le mental intervenir et l'enseignement n'existe plus ; ce n'est même pas qu'il devient difficile à mettre en pratique, il n'existe plus.

*

Swâmiji disait : *« Comparison is falsity »*, « c'est une erreur de comparer ». La comparaison est toujours fausse. Voici une vérité essentielle sur le chemin mais difficile à saisir suffisamment bien pour pouvoir la mettre toujours en pratique. Toute l'existence ordinaire, à travers l'ego et le mental, est fondée sur la comparaison et le dépassement de l'ego et du mental, c'est l'abandon de la comparaison. Ceci est un peu délicat parce qu'il semble que la comparaison soit juste et il faut bien se mettre d'accord sur le mot « comparaison » lui-même. Il est évident que nous trouverons tout à fait normal de comparer les prix qui sont faits pour le même article dans deux magasins différents et de choisir ensuite le magasin qui fait les prix les plus bas. Je ne vais pas donner des exemples à l'infini, vous en trouverez aisément, où la comparaison est justifiée. Ce qui est grave, c'est la comparaison de ce qui, en vérité, ne peut pas être comparé. Vous devez être très clairs et bien distinguer les deux mécanismes.

Pour qu'il puisse y avoir comparaison, il faut qu'il y ait un point de comparaison. Et si vous comprenez que, en dehors des comparaisons pratiques, concrètes, utilitaires comme le prix des articles dans des magasins différents, toute comparaison est impossible parce qu'il n'y a pas de dénominateur commun, vous serez libérés de ce mécanisme tragique. Il n'y a pas de dénominateur commun parce qu'en vérité, chaque phénomène, chaque événement, chaque objet qui vient frapper un ou plusieurs de nos sens *est unique et, par la même, incomparable*. S'il y a deux, deux sont différents. Dans le temps, chaque situation est unique, chaque instant est unique ; et dans l'espace, chaque élément de la réalité est unique. Il est l'expression originale, ici et maintenant, de la grande réalité, fruit d'innombrables chaînes de causes et d'effets. Il ne peut pas être autrement qu'il n'est ; il ne s'est jamais produit ; il ne se reproduira jamais ; et c'est par cette unicité que vous pourrez trouver dans chaque élément du monde relatif la porte d'accès à l'absolu.

Si vous pouvez *voir* comme unique quoi que ce soit que vous puissiez percevoir et concevoir, vous êtes dans la vérité. Prenez deux êtres humains : deux femmes, deux hommes... Quelle possibilité de comparer y a-t-il ? Sur quel critère vous fondez-vous ? Vous pouvez, pour des motifs pragmatiques, comparer la taille, la force physique, le quotient intellectuel, le niveau d'études, les capacités particulières pour remplir telle ou telle fonction. De ce point de vue-là, nous sommes bien d'accord que la vie ordinaire implique la comparaison. Il est évident que si je demande un chauffeur à une agence de placement et que, par erreur, on m'envoie un aveugle, je vais comparer cet aveugle avec un chauffeur de voiture véritable et j'affirmerai qu'un aveugle ne peut pas conduire un véhicule automobile.

Mais voyez qu'il y a un autre mécanisme complètement faux qui, lui, compare ce qui en aucun cas ne peut être comparé, compare un destin avec un autre, compare une situation avec une autre. À partir du moment où je commence à juger, à me comparer moi avec ceux que j'envie ou ceux par rapport auxquels je m'estime enviable – et quand je compare d'autres entre eux, c'est toujours faux. En dehors des circonstances concrètes où la comparaison est justifiée, il y a un mécanisme de comparaison consistant à demander que les choses soient différentes de ce qu'elles sont.

Marie-Françoise est Marie-Françoise, c'est tout. Lucette est Lucette ; Michel est Michel. Il faut que la comparaison vous apparaisse dans toute sa vanité comme une activité insensée, et pourtant dont vous ne vous êtes pas privés et dont personne ne se prive, à longueur de journées. C'est ce mécanisme de comparaison qui vous interdit d'être en contact immédiat avec la vérité, parce que vous faites plus ou moins consciemment – et parfois tout à fait inconsciemment – intervenir un autre élément qui n'a aucune réalité par rapport à ce que vous percevez.

Cette comparaison est à l'œuvre tout le temps, entre un moment et un autre, un être humain et un autre, un bâtiment et un autre, un pays et un autre, un lieu de villégiature et un autre, un 15 août et le 15 août de l'année précédente. Vous vous rendrez compte par vous-même que pratiquement tout le fonctionnement du mental implique la comparaison. Tout jugement, toute interprétation subjective implique la comparaison. Chaque fois que vous dites : « c'est beau », c'est par comparaison ; chaque fois que vous dites : « c'est laid », c'est par comparaison. Chaque fois que vous dites de quelqu'un qu'il est merveilleux, charmant, con, minable – critique ou éloge – c'est toujours par comparaison. Si aucune comparaison n'intervenait, vous pourriez seulement reconnaître : c'est. À ce moment-là, vous seriez dans la vérité, vous seriez débarrassés du mental, vous seriez dans le monde et non plus dans votre monde.

Si vous voulez *voir*, il faut renoncer à comparer. Tant que vous comparez, vous ne pouvez pas voir. Je compare Lucette ce matin avec ce qu'elle était

hier. Quel mensonge ! Elle était reposée hier, elle est fatiguée aujourd'hui – comment est-ce que je peux comparer ? Cette comparaison n'a aucun sens ; de nouveau, le mental fait intervenir un second. Sur la Lucette fatiguée de ce matin, je fais intervenir la Lucette reposée d'hier qui n'a aucune réalité d'aucune sorte ici et maintenant. Dès que vous voyez quelqu'un, vous le comparez avec lui-même tel qu'il était la dernière fois que vous l'avez vu ou avec quelqu'un d'autre que vous faites intervenir – une femme, selon vous plus belle, plus jolie, plus intelligente, moins belle, plus grande, plus petite, plus grosse, plus maigre... C'est entièrement mensonger. Mais, comme il y a une certaine comparaison qui, elle, pour les besoins de la vie concrète, est justifiée, vous passez sans vous en rendre compte de la comparaison justifiée (qui intervient assez rarement) à la comparaison non justifiée.

Pour qu'il puisse y avoir une comparaison justifiée, vous pouvez prendre ce critère : il faut qu'il y ait une *mesure* possible. Je peux mesurer le nombre de mots frappés à la minute par deux dactylos. Si j'ai besoin d'une dactylo très rapide, je choisis celle qui tape le plus grand nombre de mots à la minute. Je peux comparer la température de deux malades parce qu'il y a une mesure. Je peux comparer la taille de deux individus. Je peux comparer éventuellement l'intelligence de deux candidats puisqu'on a établi certaines mesures du quotient intellectuel. Mais le mental, lui, se permet tout le temps des comparaisons injustifiées parce qu'il n'y a aucune unité de mesure. Voulez-vous me dire sur quel critère je peux décider qu'Élisabeth est plus jolie que Marie-Françoise ou que Marie-Françoise est plus jolie qu'Élisabeth ? Je peux comparer leur taille, je peux comparer leur tour de poitrine mais cela ne m'amènera pas à des conclusions justes.

Si je commence à dire qu'Albert est meilleur médecin que Bernard ou non, quelle unité de mesure est-ce que je peux utiliser ? Aucune. Voyez bien que toute recherche scientifique est fondée sur la comparaison par l'utilisation de la mesure. Mais le mental, lui, compare sans avoir une unité de mesure. C'est cette comparaison-là qui n'a aucun sens mais que nous n'arrêtons pas de faire.

*

Le contraire de la comparaison, c'est voir les différences, c'est reconnaître que chaque être est différent. Mais je ne dis pas que l'un est mieux, l'autre est moins bien, sauf si cette appréciation est mesurable. Et surtout, je maintiens chaque élément à sa place dans la différence et je ne compare pas ce qui ne peut pas l'être, ce qui est différent et unique. Chaque être humain est unique et chaque instant de chaque être humain est unique. Le Christian de ce soir ou la Christiane de ce soir ne reviendra plus. Si Christiane est fatiguée nous aurons encore une Christiane fatiguée mais cela ne sera pas exactement la même. Le

corps physique aura un peu vieilli, les contradictions et les relâchements musculaires ne seront pas identiques, les pensées ne seront pas identiques. Aucun phénomène ne se reproduit deux fois ; cela ne s'est jamais vu dans le temps, et aucun phénomène n'a son exacte réplique dans l'espace. Ils auraient au moins cette différence, de toute façon, c'est de ne pas occuper exactement la même place. S'ils étaient identiques en tous points, ils occuperaient la même place et par conséquent se confondraient et il n'y aurait plus qu'un. Donc, vous pouvez affirmer : S'il y a deux, deux sont différents, dans l'espace et dans le temps. C'est la plus grande loi du monde de la multiplicité, du monde soumis au changement et au devenir. S'il y a deux, deux sont différents et aucune comparaison n'est justifiée.

Tant que cette comparaison se fait, vous n'êtes pas dans la vérité. *« Comparison is falsity »*, « la comparaison c'est la non-vérité », « la comparaison c'est l'erreur », « la comparaison c'est le mensonge ». Et, si vous voyiez vraiment ce qui est, cette perception sans intervention du mental, c'est l'amour, c'est l'accord complet pour que ce qui est, soit. Si je vous donne le droit d'être ce que vous êtes intellectuellement mais pas physiquement, ou physiquement mais pas émotionnellement, si je fais donc intervenir un terme de comparaison en pensant que cela pourrait être autrement, il n'y a plus d'amour véritable. L'amour véritable ne compare jamais. L'amour ne compare jamais ; il voit, simplement, il accepte, il reconnaît. Par contre, avec le même amour, je peux engager comme violoniste dans mon orchestre un musicien qui joue bien du violon et non pas quelqu'un qui en joue fort mal – mais avec le même amour pour l'un et pour l'autre. Cet amour-là n'existe que quand le mental a disparu. Seulement, ceci va beaucoup plus loin que vous ne le pensez. Vous voyez d'abord le fonctionnement vicieux qu'il s'agit d'éliminer complètement ; mais ce que vous voyez moins bien, c'est la promesse qui est incluse dans l'élimination de ce fonctionnement. Si vous cessez de comparer et si vous pouvez être vraiment un avec chaque objet à chaque instant, vous verrez chaque élément, chaque instant dans son unicité et son incomparabilité, et, par le fait même de cette unicité et de cette incomparabilité, vous verrez chaque objet comme l'expression directe de l'absolu. Et, quand vous aurez complètement renoncé à comparer, le relatif vous révélera l'absolu.

C'est une expérience que vous ferez une fois, puis vous la perdrez ; vous la referez ; elle reviendra – jusqu'à ce qu'elle soit à votre disposition. Mais il faut d'abord que vous voyiez comment vous comparez : si je reconnais qu'une chose est petite, c'est que je l'ai déjà comparée avec une chose plus grande.

Si vous voulez bien, nous allons regarder ensemble la petite bague de fixation qui attache le câble du micro au trépied. J'ai là dans les mains un petit objet en plastique. Je ne peux pas voir cet objet sans comparer. Si je dis qu'il est petit, c'est que je le compare à quelque chose de plus grand. Si je dis qu'il est grand, c'est que j'ai vu des anneaux du même type mais plus petits. Les deux fois, j'ai fait intervenir autre chose. Au moment même où je dis qu'il est

noir, je dis qu'il n'est ni rouge, ni bleu, ni blanc, ni jaune. Le simple fait de dire qu'il est noir c'est comparer avec les autres couleurs, et ainsi de suite. Je ne peux rien définir sans comparer. Mais, si je peux être conscient de ce petit objet en plastique que je tiens, là, en ce moment, dans mes mains, et que le mental n'établisse aucune comparaison, je ne peux plus dire ni qu'il est grand ni qu'il est petit ; je ne conçois plus quelle taille il a. Vous m'entendez bien ? Plus de taille. Il n'est ni grand ni petit ; et par là même, il est infini. Si je peux voir n'importe quel objet, fût-ce ce petit objet insignifiant, sans qu'aucune comparaison d'aucune sorte n'intervienne, au moment où je le regarde, où je le sens s'il a une odeur, où je l'entends s'il émet un son, je le vois comme l'expression même de la réalité, du brahman. Il est unique, sans un second, sans mesure, infini. Toute forme, toute définition, toute conception, vient du mental qui ne fonctionne que par comparaison. Si je peux éliminer tout ce que je surimpose sur cet objet, tout ce que je pense de lui – et que je ne peux penser que par comparaison avec tout ce que cet objet n'est pas – je vois cet objet sans aucun fonctionnement du mental ; je vois disparaître tout ce que je peux en dire. Et je le vois infini. Tout d'un coup, l'objet disparaît et c'est le brahman lui-même qui se révèle, le vide, la réalité.

Ce que je vous affirme là n'est pas une petite expérience qui vous sera donnée en étant inattentifs, en regardant deux minutes l'objet en plastique. Ne croyez pas que la première fois que Swâmiji a essayé de me faire sentir ce dont je parle aujourd'hui, ce soit devenu une évidence pour moi qui ne m'a plus jamais quitté. Mais, si vous découvrez peu à peu que vous ne fonctionnez que par comparaisons – plus ou moins grossières, plus ou moins conscientes, soit manifestes, soit moins perceptibles pour vous – vous aurez ce réel désir de ne plus comparer, de voir en soi-même, ici et maintenant, sans que le mental puisse faire intervenir quoi que ce soit d'autre. Et cela, oui c'est la grande expérience.

Je vois Michèle et je sens : elle a les cheveux courts. Il y a une certaine façon de remarquer qu'elle a les cheveux courts qui la compare avec ce qu'elle était autrefois quand elle avait les cheveux longs ou qui la compare avec une autre femme qui a les cheveux longs. C'est fini, je ne vois plus Michèle – plus du tout. Je ne suis plus « un avec ». Si je la vois de toute ma sensation, de toute ma tête et de tout mon cœur, sans aucune restriction – par conséquent, avec amour – et qu'aucune comparaison n'intervienne, aucune, je ne peux plus dire : elle est grande, elle est petite, elle est grosse, elle est maigre, elle est jolie, elle est laide. Le mental se tait. Je découvre dans l'unicité incomparable de Michèle qu'il ne peut rien y avoir d'autre, qu'elle ne peut pas être autrement et que telle qu'elle est aujourd'hui – pas quand elle sera un sage libéré – elle est brahman et rien d'autre. Et que tout autre perception et conception est uniquement un certain fonctionnement de mon mental qui m'empêche de voir brahman quand je vois Michèle.

Ce qui est vrai pour Michèle est vrai pour tout. Si vous arrivez à éliminer

complètement la comparaison, vous arriverez à voir le brahman partout. Mais immédiatement le mental revient à l'œuvre et vous coupe de la réalité. Alors, vous regardez Christiane et malgré vous, vous comparez Christiane avec ce qu'elle était l'année dernière, ce qu'elle était ce matin ou ce qu'elle pourrait être ou avec quelqu'un d'autre. Une autre Christiane possible ici et maintenant, ça n'existe pas. Il n'y a que Christiane ici et maintenant et rien d'autre. Et quand je vois Christiane, je n'ai pas à faire intervenir ni Michèle, ni Marie, ni Lucette. Le mental ne voit rien parce qu'il voit tout par comparaison.

*

Si vous voyez vraiment et si vous ne faites intervenir aucune comparaison, vous dépassez le mécanisme habituel de l'attraction et de la répulsion. Mais cela est compatible avec la réponse aux nécessités objectives ici et maintenant. Le *jivanmukta* le plus universellement reconnu comme un sage est bien capable de dire : « Bonjour Ella », si c'est Ella qui vient le voir, « Bonjour Sushila », si c'est Sushila qui vient le voir. Mais est-ce qu'on peut dire pour cela qu'il a comparé ? Il y a un fonctionnement objectif de la perception et de l'intelligence qui existe même chez le sage – du moins quand il n'est pas en *nirvikalpa samadhi*, c'est-à-dire entièrement immergé dans le vide ou l'absolu. Mais cette reconnaissance n'est pas comparaison. Swâmiji disait aussi : *« See and recognize »*, « voyez et reconnaissez ». Cela ne veut pas dire comparez. Seulement, le mental ne peut que créer la confusion dans ce domaine, parce qu'il reviendra toujours à certaines comparaisons justifiées pour les mêler à cet autre mode de comparaison qui n'a aucune justification.

Comment peut-on voir de façon juste ? Demandez-vous d'abord : comment est-ce qu'on peut ne pas voir de façon injuste ? Vous cherchez la vérité ? Cherchez à démasquer les erreurs. Vous cherchez à voir de façon juste ? Cherchez à ne plus voir de façon non-juste. C'est cela qui vous permettra de progresser réalistement. Vous êtes encore soumis à l'erreur aujourd'hui ; dépistez l'erreur. L'expression bien connue que j'ai moi-même employée, « chercheur de vérité », est sujette à caution. Il vaudrait mieux dire : soyez des chercheurs de l'erreur. Cherchez l'erreur partout où elle peut être et dépistez-la. Quand vous aurez supprimé toutes les erreurs, la vérité resplendira par elle-même.

Rendez-vous compte : je suis encore en train de comparer. Si vous décidez : « je veux voir sans comparaison », qu'est-ce qui va se passer ? C'est toujours facile de prendre une décision comme celle-ci. Et puis ? Étant donné qu'aujourd'hui le mécanisme de la comparaison est là, et bien là, ce genre de décision ne peut pas être tenue.

Ce qui fait votre souffrance à chacun de vous, quelle qu'elle soit, c'est la comparaison. Vous comparez votre sort aujourd'hui avec le sort d'une autre ; vous comparez votre destin aujourd'hui avec celui d'un autre. Vous comparez votre situation financière avec celle d'un autre ; vous comparez votre solitude avec le bonheur d'un autre d'être marié ; si vous êtes marié, vous comparez vos charges conjugales et votre fardeau familial avec le bonheur de la solitude d'un célibataire. Vous comparez ce que vous êtes aujourd'hui avec ce que vous étiez à l'âge de trente ans. C'est uniquement la comparaison qui fait la souffrance. C'est pour cela qu'il faut déceler combien cette comparaison est à l'œuvre.

S'il n'y a plus aucune comparaison, la bague du micro perd toute mesure. La mesure n'est là que par comparaison. Si vous regardez cette bague sans aucune comparaison, tout d'un coup vous la voyez enfin pour la première fois de votre vie et vous la voyez infinie – *infinie : ni grande, ni petite*. Si vous la voyez en elle-même, du fait qu'elle a perdu toute comparaison avec quoi que ce soit d'autre, vous ne pouvez plus rien en dire. Et, d'un seul coup, la bague a disparu et c'est l'absolu qui se révèle. Ceci vous paraît être extraordinaire. Mais réfléchissez bien, et vous verrez que, même si cette vision ne vous est pas possible tout de suite, il n'y a aucune raison qu'elle vous soit impossible.

*

Dénoncer la comparaison fait d'abord se lever chez tous une objection que je connais bien, parce qu'elle a été la mienne longtemps, c'est que nous supprimons toute question de beauté et de laideur. Eh bien, oui ; si vous ne comparez plus, vous ne pouvez plus dire qu'une chose est belle ou qu'elle est laide. Si je dis d'un pianiste qu'il joue mal, c'est par comparaison avec une possibilité de jouer autrement. Vous devez admettre qu'il y a différents points de vue ou différents niveaux dans l'approche de la réalité. La vision ultime, elle, n'a pas plusieurs niveaux. Mais les visions approximatives sont plus ou moins erronées ; et, si vous voyez avec le regard du sage, il n'y a plus ni beau, ni laid ; il y a seulement : c'est – et aucune comparaison. Cela doit être affirmé clairement.

Mais ensuite, si nous revenons dans le monde relatif, vous pensez bien que si un *jivanmukta*, un sage est juré au concours du Conservatoire, il fera la différence entre un artiste qui joue du piano admirablement et un autre qui joue comme une casserole. C'est certain. Cela dit, nous savons bien qu'en art, il n'y a pas de mesure. Vous pouvez mesurer le rythme avec un métronome mais quant à mesurer le talent d'un artiste, c'est impossible. Si vous lisez les différents critiques, ils ne sont pas toujours d'accord, loin de là. Il y a un certain consensus général qui fait la carrière : les journalistes et le public ont

admis que Ludmilla Tchérina dansait bien. Mais aucun artiste ne fait l'unanimité, et « des goûts et des couleurs il ne faut discuter ». Du point de vue ultime, il n'y a plus ni beau ni laid. D'un point de vue relatif, vous pouvez vous rendre compte qu'une génération apprécie un style que la génération suivante rejette avec mépris. L'art roman et l'art gothique ont été considérés comme horribles au XVIIe siècle, et ne sont redevenus un peu à la mode qu'à partir des Romantiques et du XIXe siècle.

Ce qui a une valeur objective, c'est la conformité avec les lois universelles, avec le dharma. Une définition, qui est je crois bien, de Plotin, dit : « Le beau, c'est la splendeur du vrai. » C'est une remarquable définition. Ce qui est vrai, sans un second, ce qui *est* vraiment, si nous le *voyons*, est toujours beau. Et, le langage quotidien le confirme. Un médecin dira peut-être : j'ai vu un bel abcès. Si vous voyez vraiment l'abcès en tant qu'abcès, il est beau. Si vous comparez avec quoi que ce soit, c'est répugnant – de nouveau, le mental intervient.

Parfois vous sentez la conformité avec les lois. Par exemple, dans les formes modernes, qui pourtant ne correspondent plus à aucun point de vue traditionnel sur le véritable art sacré, il arrive qu'une forme, de nouveau, ait une beauté objective parce que le mental n'a pas pu se manifester, du fait qu'il s'agit uniquement de se soumettre aux lois pour obtenir un résultat juste. Quand on construit un immeuble, on peut encore très bien exprimer dans cet immeuble la névrose collective d'une société ou la névrose individuelle d'un architecte. Mais, quand on construit un avion, il y a des données scientifiques d'aérodynamisme, d'équilibre, de stabilité tellement impérieuses que les constructeurs se soumettent toujours plus à ces lois ; et peu à peu ils arrivent à découvrir une forme fonctionnelle dans laquelle l'ego et les émotions de personne ne peuvent trouver place. Et nous allons reconnaître : « cet avion est beau », parce que tout est *juste*, la longueur et la place des ailes par rapport au fuselage, etc. Pourquoi est-ce beau ? Parce que ce sont les lois elles-mêmes, les lois cosmiques, qui ont dicté la forme exacte de l'avion.

Si on admet qu'il y a des niveaux de conscience différents accessibles à l'être humain, nous pouvons admettre que certaines œuvres d'art ou certaines architectures témoignent de la réalité de ces niveaux de conscience, et non plus des émotions de tel ou telle artiste. Nous pouvons reconnaître qu'un art est véritablement un art sacré. Et nous pouvons sentir en face d'une église romane ou gothique une impression qui ne fera que s'approfondir avec notre fréquentation de ces monuments, tout à fait différente de ce que nous ressentons en voyant une église moderne construite par un architecte en vogue et illustrée par quelques peintres célèbres, mais dont aucun n'a connaissance des véritables lois de la vie spirituelle ou de la vie intérieure. D'un certain point de vue, vous allez faire la différence entre la gare de l'Est et la cathédrale Notre-Dame. Vous serez plus aidé à méditer, à rentrer en vous-même et à trouver en vous le centre immuable en allant à l'église Notre-Dame

qu'à la gare de l'Est. Mais, c'est encore un point de vue relatif. Du point de vue du réel, toute comparaison est exclue. Notre-Dame est parfaite mais la gare de l'Est est parfaite aussi. Tout ce qui est, est. Et, si vous ne comparez pas, vous êtes obligé de dire : tout est parfait.

Je reprendrai la phrase de l'enfant de six ans citée dans « À la recherche du Soi » : « Pour une forêt en automne c'est complètement raté, bien sûr, mais pour une forêt en hiver je trouve cela très réussi. » Si vous faites intervenir toutes les comparaisons possibles vous direz : c'est raté mais, quand vous atteindrez la réalité elle-même, vous direz toujours : c'est très réussi. « Pour un homme doux, pacifique, sobre – c'est complètement raté ; mais pour un homme alcoolique, saoul et en pleine crise de violence, c'est très réussi. » Je vous en prie, ne riez pas ni ne vous révoltez en entendant un langage comme celui-là : c'est le langage ultime de la sagesse. Vous ne pouvez pas atteindre la vision du sage si vous refusez ce langage et si vous vous réservez le droit de comparer. Qu'est-ce que la « vision égale », *sama darshan* ? Qu'est-ce que la vision du sage qui voit Dieu partout, qui est au-delà du bien et du mal ? C'est celle-là ; c'est celle qui ne compare plus.

C'est très facile de dire : « La vérité ultime se situe au-delà du bien et du mal ; seuls les ignorants sont encore prisonniers de la vision dualiste et de la morale. » Cela vous arrange parce que cela vous permet impunément de faire souffrir les autres autour de vous en considérant que vous vous situez au-delà du bien et du mal. Puis vous vous réservez le droit de comparer ce que vous aimez et ce que vous n'aimez pas à autre chose et, quand cela vous arrange, vous faites ré-intervenir immédiatement des notions de bon et de mauvais ou de beau et de laid. Ce n'est ni bien, ni mal, c'est. Mais, si vous voulez adopter ce point de vue, il faut que cela devienne une vérité et non pas un mensonge et que vous y soyez intégralement fidèle, quelles que soient les conditions et circonstances, et pas seulement quand cela convient à votre égoïsme.

C'est le point de vue ultime. Si vous atteignez ce point de vue, tout est résolu, vous verrez la splendeur partout ; vous verrez le brahman partout. Ramdas aurait dit : « Vous verrez Ram partout. » Swâmiji disait : « Vous verrez la vérité partout. »

La vision sans aucune comparaison est la porte ouverte sur la vision de l'infini. Mais vous devez tenir compte des comparaisons inconscientes que vous n'êtes pas capables de formuler, et qui s'expriment par une attirance ou une répulsion, par un malaise ou, au contraire, par l'impression d'être réconforté et rassuré. Si ces comparaisons incontrôlables sont trop fortes, vous aurez à les chercher jusque dans l'inconscient ; si elles ne sont pas trop fortes, vous pourrez les dépasser sans avoir forcément besoin d'en trouver la source inconnue. Simplement vous verrez que le fait même d'aimer ou de ne pas aimer, de vous sentir modifié émotionnellement par une rencontre, signifie qu'il y a eu comparaison et que vous n'avez pas vu la chose en elle-même.

Vous pouvez revenir à l'objet en lui-même et, peu à peu, vous y arriverez. Si vous arrivez à être directement un avec ce qui est, sans comparer, il n'y a pas nécessité à aller chercher dans l'inconscient.

*

Un élan du cœur peut être l'expression de votre adhésion sans comparaison et, dans certains cas vous ne comparerez pas. Mais très souvent l'élan du cœur naît au contraire d'une comparaison ; et c'est cette comparaison subconsciente ou totalement inconsciente qui détermine cet élan. Nous retrouvons la différence entre le sentiment et l'émotion. Vous pouvez être très attiré vers quelqu'un et vous allez avoir un élan d'amour vers lui parce que cette personne vous a rappelé quelque chose d'heureux. Mais, dans les mêmes circonstances à un petit détail près, vous n'auriez pas eu cet élan. Il aurait suffi peut-être que la même personne qui vient de faire ce geste touchant ait une énorme moustache noire pour que cela ait réveillé quelque émotion latente en vous et que cet élan du cœur n'ait plus été possible. Tant que nous avons un certain type de sympathie, nous avons aussi un certain type de refus, et nous restons soumis soit à l'attraction – un élan d'amour vers quelqu'un – soit au contraire à la peur, et au refus. *Vous ne pouvez aimer que quand vous ne pouvez plus ne pas aimer*. Sinon, nous ne parlons pas de la même chose. Nous parlons d'un autre amour qui n'est pas libre, par lequel nous sommes menés, et qui ne nous évitera pas cette maladie cruelle qui consiste à ne pas aimer.

Je me demande pourquoi nous nous réservons le droit de ne pas aimer, pourquoi nous y tenons tellement, pourquoi il nous semble qu'on vienne nous agresser en pleine figure si on nous dit qu'un jour nous devrons renoncer à ne pas aimer, alors que ne pas aimer est la chose la plus triste qui existe. Je pourrais dire aussi : la souffrance consiste à ne pas aimer. Si vous pouviez vraiment vivre dans l'amour, vous vivriez sans souffrance. Quand on commence à parler à des chercheurs de vérité et qu'on leur montre, qu'un jour nous ne pourrons plus ne pas aimer, l'ego, tout de suite, s'indigne. « Comment ? vous me refusez le droit de ne pas aimer ? » Mais quelle folie ! C'est la grâce la plus heureuse qui puisse vous arriver, de ne plus pouvoir ne pas aimer. La libération consiste à être installé dans l'amour. Je ne dis pas cela au nom de la morale et qu'il faut aimer les autres pour leur bien ; je vous parle de votre bien à vous, de votre bonheur à vous. Vous n'aurez aucun bonheur réel, digne de ce nom, tant que vous pourrez encore ne pas aimer.

Nous serions vraiment tombés des nues si, tout d'un coup nous nous étions aperçus que Ramdas n'aimait pas quelqu'un. La beauté, avec Ramdas, c'était cet amour universel que tout le monde lui reconnaissait. Si nous avions pu sentir « Tiens, il y a quelqu'un qui arrive et visiblement Ramdas ne l'aime

pas », il n'y avait plus de Ramdas, il n'y avait plus d'ashram. Nous partions le lendemain. Si vous voulez avoir la joie rayonnante de Ramdas, il faut réunir les conditions nécessaires. Vous ne pouvez pas tourner le dos à sa réalisation et, en même temps, vouloir bénéficier de son sourire immuable.

Swâmiji était intransigeant ; il ne laissait pas passer une comparaison. Alors nous étions très vigilants. Que signifie « il fait beau » ? Dites : « il n'y a aucun nuage dans le ciel ». Là, vous n'avez pas comparé. En disant : il n'y a aucun nuage, vous avez énoncé une vérité dans le monde relatif. Comment, il fait beau ? Émotionnellement nous faisons intervenir un temps pluvieux que nous, nous n'apprécions pas. Pourquoi ? C'est entièrement émotionnel. Pourquoi dire « beau temps » ou « mauvais temps » ? Que serait un pays où il ferait toujours « beau temps », toujours un ciel bleu et du soleil ? Cela représenterait un pays désertique où aucune vie ne serait possible. Des expressions comme : il fait beau, il fait mauvais, sont mensongères. Il n'y a aucun nuage dans le ciel. Le thermomètre marque vingt-trois degrés à l'ombre. C'est tout. Vous ne faites pas intervenir un jugement qui est une comparaison avec un autre possible.

*

« La comparaison c'est la souffrance », ou c'est l'émotion heureuse, *en tant qu'émotion*, qui ne vaut pas mieux. Je vais comparer l'article élogieux du *Figaro* sur mon récital de piano de la veille avec celui qui a été écrit sur un autre virtuose et qui faisait quinze lignes de moins. Et me voilà heureux par un mécanisme de comparaison. Ou je compare la queue immense qu'il y a sur le trottoir devant la Salle Pleyel pour mon récital de violon avec une toute petite queue de trois personnes au guichet et, de nouveau, me voilà heureux. Mais ce bonheur totalement dépendant, qui provient de la comparaison, n'est que l'autre face de la souffrance. C'est un bonheur frelaté dont vous ne devez pas être dupes, mais vous dire : « Non, moi je veux le bonheur non-dépendant, le bonheur qui est là tout le temps, simplement parce que les choses sont ce qu'elles sont. » Si nous sommes emportés de gauche à droite, nous serons emportés de droite à gauche. Sachez aussi renoncer à toute comparaison qui vous donne un bonheur momentané. Renoncez-y. Non : *c'est*. Et l'émotion fera place au sentiment.

Vous donnez un récital à la Salle Pleyel et il y a, en effet, sur le trottoir, une queue immense. Si vous ne faites aucune comparaison, il y a simplement une queue de six cents personnes, c'est tout. Ce n'est ni beaucoup ni peu : c'est. L'émotion ne peut plus se produire, et vous vous retrouvez ramené à vous-même. Un jour, le fait d'être purement et simplement ramené à vous-même vous maintiendra dans le sentiment appelé *ananda* qui relève

uniquement de l'être. La liberté, pour un virtuose c'est de pouvoir jouer avec exactement le même sentiment dans une salle à moitié vide ou dans une salle qui a refusé huit cents personnes. C'est. Je joue. Il y aurait un seul spectateur dans la salle, je jouerais de la même façon, sans aucune émotion. C'est la vraie liberté. Vous n'êtes plus les marionnettes de circonstances. Parce que la publicité a été plus ou moins bien faite pour votre concert, ou parce que, le même soir, il y avait le face à face Giscard-Marchais à la télévision, vous n'avez eu personne – et vous souffrez. Quelle dépendance ! Mais voyez bien, concrètement, le mécanisme. C'est toujours un mécanisme de comparaison.

Si vous n'êtes pas dans le monde réel mais dans un monde de votre fabrication, votre comportement demeure subjectif. Vous ne savez plus quelle est l'action juste, ce qui doit être fait, décidé, choisi, refusé. Si vous êtes totalement dans le monde réel, le monde réel vous dicte votre comportement. Dans le relatif, ici et maintenant, vous sentez : pour moi, tel que je suis, dans les conditions et circonstances présentes, voici l'action juste. Pas l'action juste dans l'absolu de notre conception ; l'action juste dans le relatif. Et cette action parfaitement juste dans le relatif, elle, est absolue. Il n'y a pas à chercher autre chose. Sinon, de nouveau, le mental va faire intervenir des fabrications et des confections de son cru. Vous trouverez l'absolu dans le relatif vu exactement tel qu'il est. Vous trouverez l'illimité dans le limité, à condition de ne pas comparer.

Vous arrivez toujours au même point et ce même point s'exprime en un mot sanscrit : *« asti »* = « est ». Même pas : « c'est ». EST. Même le « c' » tombe. EST. Si vous allez jusqu'au bout, vous découvrez l'atman, le brahman. Si je dis : c'est, le « c' » représente Christian, Alain ; mais s'il y a seulement « est », je vois plus loin que Christian ou Alain. Christian disparaît et je découvre – je dé-couvre, c'est bien le cas de le dire – le brahman. C'est la grande révélation. Christian est changeant, éphémère, évanescent – le brahman est immuable. Christian est limité – le brahman est totalement illimité. Et pourtant, si je peux atteindre cet unique point auquel conduisent tous les aspects de l'enseignement, j'arrive toujours là : est, *asti*. Moi qui comparais a disparu en tant qu'ego. C'est seulement la vision pure qui reconnaît : « est » sans aucune comparaison. Et, quand je dis : « est », ce qui était a complètement disparu aussi en tant que phénomène séparé. Tout à l'heure je vous ai montré comment la petite bague en plastique était infinie. Il n'y a plus que « est » ; mais il n'y a plus noir, petit, grand – parce que c'était toujours une comparaison qui intervenait. Alors finalement, je disparais, moi ; la bague en plastique disparaît ; qu'est-ce qui demeure ? Le brahman, c'est tout. La non-dualité : UN-SANS-UN-SECOND. « Il n'y a pas place pour deux dans l'univers. »

Ce qui est intéressant, c'est qu'au lieu de prendre un objet de culte en or incrusté de pierreries ou un mandala tibétain plein de mystère et d'ésotérisme, je prends la petite bague en plastique que j'ai là sous les yeux et je vous dis :

voilà, l'univers entier, l'enseignement, tout est contenu là-dedans. Mais, au départ, nous avons une *buddhi* beaucoup trop lourde. De toute façon, cela ne nous intéresse pas ; on s'en f... ce qu'on veut c'est que la femme que nous aimons nous aime ou que nos ennuis financiers se terminent ou que nous soyons moins fatigué. Bon. Mais, si on s'intéressait vraiment à la réalité, ce qui est tout à fait extraordinaire c'est de penser qu'il suffit d'une bague en plastique pour découvrir l'éternel, l'infini, le brahman.

C'est simple.

Mais, même en parlant de complexité et de simplicité, nous comparons. C'est simple par rapport à la complexité et complexe par rapport à la simplicité ! S'il n'y a plus de comparaison, il n'y a plus ni simplicité ni complexité. Ce n'est ni simple ni complexe : c'est. Je ne joue pas avec les mots. Si nous trouvons qu'une chose est complexe, c'est parce que, de nouveau, nous pensons qu'elle pourrait être simple. C'est. Il n'y a plus ni complexe ni simple.

Nous sommes au cœur de l'enseignement mais vous ne pouvez pas tout assimiler en une soirée. On quitte la beauté de l'absolu dont il n'y a rien à dire que aum – et encore aum, c'est déjà trop – et on revient dans le relatif : Bon, aujourd'hui j'ai compris ; demain je ne comprends plus rien. Un jour, avec un petit morceau de gravier qu'il avait ramassé, un tout petit bout de gravier d'un ou deux millimètres, Swâmiji m'a conduit pas à pas jusqu'à ce que je voie que ce gravier n'était ni grand ni petit et qu'il était unique, sans un second, et par là-même infini et, peu à peu, en prenant comme support ce petit point de gravier, tout le mental s'est arrêté de fonctionner et j'ai vu vraiment le brahman, et que je n'existais plus et que le gravier n'existait plus. Et puis, après cela, pendant des semaines, cette vision n'est plus revenue. Swâmiji me reconduisait pas à pas mais je n'arrivais plus, je ne comprenais pas, je me tendais et j'étais déçu. Il faut une *buddhi* très affinée pour arriver à voir « Cela ». Sinon on s'arrête à mi-chemin et, dans votre torpeur, vous pensez : « De toute façon, je m'en fous ! Qu'est-ce que cela me fait de voir le brahman dans un bout de plastique. L'important c'est qu'il tienne, que le magnétophone marche, que l'enregistrement soit réussi, et c'est tout ! »

Vivre consciemment

Je voudrais insister sur l'importance de votre existence dans le monde relatif. Parler de l'ordre (en sanscrit *dharma*) que nous devons apporter dans nos existences est un aspect de l'enseignement moins attrayant que ce qui paraît dévoiler la connaissance ésotérique traditionnelle hindoue. Le mental ne trouve cela ni très intéressant ni très important : si c'est pour dire ces banalités, on n'a pas besoin d'un grand gourou indien et d'un grand swâmi ; c'est de la petite morale d'école communale. En vérité, cette insistance sur la façon dont nous vivons, sur les détails, grands ou petits, de notre existence quotidienne, est essentielle, que cela fasse plaisir à notre mental ou que notre mental se cabre devant cet aspect de l'enseignement. Si nous comprenons l'importance du ici et maintenant, il n'y a pas de petits détails. La voie ne consiste pas à accomplir des actions admirables, la voie consiste à accomplir de façon admirable les actions ordinaires. Cette exigence de Swâmiji, je l'ai vécue auprès de lui soit à l'ashram, soit quand je résidais dans la même maison que lui à Bourg-la-Reine en 1966.

Dans le chemin que vous suivez ici, l'ascèse et l'existence ne font qu'un et vous découvrirez peu à peu qu'il n'est pas possible de progresser si l'existence entière n'est pas réorganisée, et qu'une vie menée dans l'incohérence ne peut pas vous conduire à la liberté intérieure.

Il y a à cela bien des raisons mais une des plus importantes est que mettre de l'ordre dans vos existences vous permet d'économiser énormément d'énergie. Vous touchez là un thème essentiel, qui peut attiser votre intérêt pour cet aspect un peu austère de l'enseignement.

Vous avez à peu près assez d'énergie pour vivre de la façon ordinaire, c'est-à-dire dans le sommeil, sans vigilance, sans conscience de soi. Et encore je dis « à peu près assez d'énergie » parce que la plaie du monde moderne, c'est la fatigue. La plupart des malades vont voir le médecin parce qu'ils sont fatigués – ils cherchent un remontant, ils cherchent un reconstituant. En vérité, pour pouvoir progresser sur le chemin, non seulement il ne faut pas être fatigué à longueur de journée mais il faut avoir beaucoup d'énergie à sa disposition. Quand la vigilance se sera établie, vous économiserez de l'énergie parce que le fait de ne pas être identifié, de rester conscient, permet d'utiliser le minimum d'énergie pour le maximum d'efficacité. Mais, pour que cette vigilance, porte ouverte sur les états supérieurs de conscience, s'établisse, il vous faut une énergie fine, subtile. Or, chaque fois que nous voulons raffiner quoi que ce soit, une grande quantité de matière grossière est nécessaire pour

obtenir une plus petite quantité de matière subtile. Il nous faut donc une grande quantité d'énergie ordinaire, d'énergie grossière, pour pouvoir disposer de cette énergie fine permettant la présence à soi-même et le sentiment de soi, qui sont le chemin de la conscience du Soi. Si vous examinez comment, du matin au soir, vous vivez, vous accomplissez toutes vos actions, travaillez, vous déplacez en voiture ou a pied, mangez, dormez, vous distrayez, vous amusez, etc. vous vous rendrez compte que vous pouvez diminuer considérablement le gaspillage d'énergie.

Il n'y pas d'immenses possibilités d'augmenter votre approvisionnement en énergie. Vous pouvez manger un peu plus mais si vous mangez trop, vous dépensez de l'énergie pour digérer. Vous pouvez respirer profondément, l'oxygène et le prana de l'air sont une nourriture. Mais ce n'est pas parce que vous aurez pris des médicaments fortifiants comme il en existe quelques-uns ou des vitamines que vous aurez beaucoup plus d'énergie à votre disposition. Ce qui vous est possible, c'est de diminuer, dans des proportions que vous ne soupçonnez même pas, votre gaspillage d'énergie.

Imaginez une voiture qui consommerait cinquante litres d'essence aux cent kilomètres. Vous penseriez qu'il y a quelque chose d'anormal. Il faut regarder le carburateur, les bougies, il faut tout vérifier. Vous ne transformerez pas une 504 Peugeot en Rolls Royce. Mais vous pouvez transformer une 504 qui consomme cinquante litres aux cent en une 504 qui ne consomme plus que dix ou onze litres.

Cette comparaison, bien concrète, est parfaitement utilisable. Moi qui étais facilement fatigué autrefois, avec des moments de dynamisme et des moments de dépression, je vois bien que j'ai maintenant une très grande énergie à ma disposition et cela vient de ce que je ne la gaspille plus. Regardez bien les choses telles qu'elles sont et, si vous voulez vraiment réussir à vous éveiller, à ne plus être emporté par le courant, vous découvrirez qu'il y a de nombreux aspects de votre existence qui peuvent être transformés, mis en ordre. C'est ce que Swâmiji appelait la vie consciente, *deliberate living*, une vie que l'on décide, que l'on mène sciemment dans chaque petit détail.

Il ne suffit pas de méditer, ou de faire zazen une heure par jour ou de venir un mois par an au Bost. Il faut que toutes vos journées, du matin au soir, soient imprégnées de l'enseignement, deviennent le chemin, et cette existence purifiée, dont tout acte inutile est éliminé, vous conduira à cette finesse de perception, cette acuité de la *buddhi* qui permet de s'arracher à la lourdeur habituelle.

Vous pouvez sentir qu'il y a le mouvement de pesanteur qui vous maintient dans le sommeil et un mouvement qui vous élève. La comparaison a été bien souvent utilisée et je pourrais la moderniser en employant l'image de l'avion qui s'arrache du sol. Vous savez que le plus difficile, pour les lourds Boeing d'aujourd'hui, c'est le décollage, où, la consommation de carburant

est la plus intense. Quand l'avion a atteint ses dix mille mètres d'altitude et sa vitesse de croisière, il consomme moins de carburant que quand il lui faut s'arracher au « sol ». Cela vous aurez tous à le vivre un jour, et à sentir que vous avez enfin quitté le niveau habituel d'action et de réaction, d'émotions, de pensées qui tournent dans le même cercle, que vous êtes passé dans une autre dimension par ce « décollage » intérieur.

Le moyen le plus efficace pour libérer cette énergie au lieu de la gaspiller à tort et à travers, c'est de réenvisager vos existences et de voir partout où vous devrez remplacer l'incohérence par la conscience et le désordre par l'ordre juste, le dharma. Mais l'insistance que j'apporte sur une attitude active tenant toujours le mental occupé ne doit pas vous induire en erreur en vous donnant l'impression qu'il s'agit de s'acharner à travailler sans répit. Il y a une activité juste qui est la récréation au sens réel du mot récréation : une re-création de vous-même. Si vous voulez jouer aux échecs, jouez aux échecs ; jouez bien. Si vous voulez aller voir un film de Louis de Funès, allez voir un film de Louis de Funès. Donnez à vous-même, à votre corps, à votre émotion, à votre pensée, la récréation nécessaire. Tant que vous en avez besoin, ne vous sentez pas culpabilisé – du moment que vous le faites pleinement, consciemment. *Sachez faire la fête* et que ce ne soit pas un débordement non-contrôlé dans lequel vous vous laissiez emporter, une série de réactions mécaniques.

Le but c'est de vivre heureux, mais voyez le résultat autour de vous et pour vous. Pourquoi est-on si peu heureux ? Il est une science du bonheur. Je ne suis pas là pour prêcher le masochisme, et la morale terrifiante de certains pensionnats ou institutions dont vous gardez un souvenir de cauchemar, quelque part dans votre mémoire consciente ou inconsciente.

Cessez de distinguer les grandes actions exemplaires ou importantes ou héroïques et les petites actions médiocres, terre à terre. L'action, c'est toujours l'action et toute action est importante. Vous avez sûrement entendu dire que, dans le bouddhisme zen, la façon de remplir une tasse de thé ou de placer une fleur sur un pique-fleur prend une grandeur sacrée. Du matin au soir, vous agissez, vous ouvrez une porte, vous mettez de la pâte dentifrice sur une brosse à dents, vous sortez les clés de voiture de votre poche pour mettre le contact et chaque action peut être consciente, d'une manière totale, complète. Dans chaque acte, engagez-vous. Ce n'est pas la peine de rêver des gestes parfaits du maître zen de tir à l'arc et ensuite, à longueur de journée, d'accomplir médiocrement des actions faites à moitié, et dans lesquelles vous n'êtes pas complètement unifié. Sentez ce qu'est un geste complet, dans lequel vous êtes entièrement présent. Faites-le ou ne le faites pas mais ne parlez pas du bout des lèvres, n'agissez pas du bout des doigts.

Si cette action, ou cette parole, vous ne pouvez pas la vivre entièrement et consciemment, ne la faites pas.

S'il y a les petits détails, il y a aussi les grandes options de notre existence,

c'est-à-dire le choix d'un métier, le fait d'habiter à la ville ou à la campagne, de se marier. Cela aussi relève de *deliberate living* : vivre de façon délibérée, intentionnelle, voulue, consciente, décidée. Swâmiji employait parfois le mot calcul, *calculation*, ce qui n'est pas étonnant pour quelqu'un qui avait été autrefois connu comme mathématicien.

*

Je me souviens d'une parole de Swâmiji. – Mais est-ce que j'accepte une parole comme celle-là ou bien, de ce que dit le gourou, je pense qu'on peut en prendre et en laisser suivant mon gré et ma fantaisie – une parole de Swâmiji qui disait : *« What you have to do, do it now »*, « Ce que vous avez à faire, faites-le immédiatement ». Nous, nous connaissons le proverbe qui dit : « Ne remettez pas au lendemain ce que vous pouvez faire aujourd'hui » et nous ironisons : « Ne faites pas aujourd'hui ce que vous pouvez aussi bien ne pas faire demain non plus. » Cette pirouette nous fait rire et on se croit spirituel en ricanant de ce genre de principe tout simple. Il faut bien dire qu'une petite part de l'enseignement de Swâmiji, mais une part qu'il n'est pas possible de négliger, consistait à entendre de la bouche d'un gourou, des paroles simples, connues qu'on donne aux enfants au cours d'une éducation classique, mais auxquelles Swâmiji attachait une très grande importance.

Nous devons d'abord bien comprendre que Swâmiji ne nous impose rien qui ne soit pas pour notre bien. Si nous allions auprès de Swâmiji c'était parce que nous le cherchions, nous le voulions, nous avions besoin de son aide, nous étions insatisfaits. Nos existences ne nous conduisaient pas à la sérénité, à la paix du cœur, et nous étions allés vers un gourou. La situation n'est pas du tout la même, par conséquent, que celle que vous avez connue à l'école où on vous a obligé d'aller ou auprès de parents que l'existence vous a imposés. Que nous ayons pu refuser les injonctions de nos parents ou des maîtres d'école c'est parfaitement possible, mais si nous allons de notre gré chez Swâmiji, est-ce que nous sommes prêts ou non à accepter son enseignement ? Et croyez-moi, si d'un enseignement on commence à dire : « je prends ce qui m'intéresse et je laisse ce qui me paraît moins important », le mental a tout gagné. Parce que nous ne savons pas ce qui est important et ce qui ne l'est pas, nous traitons avec condescendance certains aspects de l'enseignement de Swâmiji mais cet enseignement fait un tout. La libération ne vient que comme couronnement d'une vie satisfaisante autrement dit d'une existence, que nous, pour nous, personnellement, vis-à-vis de nous-mêmes, nous considérons comme réussie.

Qu'est-ce qui fait une existence réussie ? Le seul juge, c'est nous. Ce n'est pas ce que les autres en pensent, c'est ce que nous en pensons nous. Mais

peut-être, pour que vous, vous sentiez personnellement que votre existence est réussie, vous avez besoin que d'autres aussi le pensent. Vous avez besoin d'une certaine approbation des autres pour vous sentir vraiment satisfaits.

Vous devez comprendre que le gourou ne veut rien de particulier, qu'il n'a pas besoin de vous, qu'il n'attend rien de vous. Il n'a pas un orgueil ni des inquiétudes de père ou de mère. Il est là pour guider ceux qui veulent être guidés. Si je dis *« What you have to do, do it now »*, est-ce que vous l'entendez comme une parole de gourou ? « Ce que vous avez à faire, faites-le maintenant. » Cette parole ne m'a plus jamais laissé en paix. Je l'ai acceptée assez facilement et je l'ai mise en pratique assez fidèlement. Je vous la donne comme un exemple de cet aspect de l'enseignement. Ce que vous avez à faire, faites-le maintenant. Ne remettez pas au lendemain. C'est une parole de gourou, qui ne relève pas du bon sens ou de la bonne volonté mais de la grande connaissance, la connaissance sacrée. C'est en mettant cette parole en pratique que j'en ai peu à peu, à travers les années, découvert l'importance, que je ne soupçonnais pas au départ. Je pensais que, simplement, oh ! c'était une bonne habitude, comme on dit. C'est beaucoup plus que cela.

Des instructions de ce genre ont une valeur réellement « ésotérique », c'est-à-dire conduisent à notre transformation intérieure au sens le plus élevé. Les principes vous les connaissez : du conflit à la réunification, du gaspillage d'énergie à la transformation de l'énergie pour la rendre de plus en plus subtile ; de l'aveuglement du mental, qui nous voile la réalité, au monde tel qu'il est d'instant en instant.

Swâmiji utilisait non seulement les termes *deliberate living* mais *right living*, vie juste. Il m'avait, à cette occasion, parlé du bouddhisme, qu'il connaissait bien. Le bouddhisme est un chemin en huit parties et chacune de ces parties est accompagnée de l'épithète qu'on traduit en français par juste, et que Swâmiji traduisait par *perfect*. Et, parmi ces huit activités bien connues, que vous trouverez dans tous les livres sur le bouddhisme, il y a la parole juste, l'action juste, les moyens de subsistance justes, qui sont le fait des activités courantes mais qui concernent les candidats à la suprême sagesse. Les Upanishads disent que l'action juste conduit à une vie purifiée et des fonctions purifiées, et par là même, à la vision juste et à la libération. Nous touchons là à une vérité que j'ai souvent signalée. On n'accède à l'absolu qu'à travers le relatif. En voulant nier le relatif on lui tourne le dos, on ne s'en débarrasse jamais.

Quand l'existence n'est pas juste ou n'est pas purifiée, nous ne pouvons pas être dans la vérité du relatif. Nous ne pouvons pas non plus aller jusqu'à l'extrême pointe de notre *buddhi*. Vous savez que la seule fonction qui soit là au départ et qui nous conduise jusqu'au bout du chemin est la *buddhi*. Vous avez, dès le départ du chemin, aussi contradictoire, perdu, changeant, non unifié que vous soyez, un minimum de *buddhi* c'est-à-dire d'intelligence

objective, libre des émotions et des colorations personnelles. Au début cette *buddhi* ne va pas bien loin et très vite elle fait place au mental et aux opinions. Cette *buddhi* doit être ce qu'on appelle en sanscrit *sukshma* et *agra*, subtile et aiguisée. Seule une *buddhi* « subtile et aiguisée », très fine, peut vous permettre de voir et non plus de « penser ». Cette *buddhi* voit le monde relatif dans sa réalité et non plus de façon illusoire, vous met vraiment en contact avec la surface et de la surface vous accédez à la profondeur.

Je croyais que je vivais dans le monde relatif et qu'il me fallait abandonner le monde relatif pour l'absolu mais j'ai compris, grâce à Swâmiji, que je ne vivais même pas dans le monde relatif, que je vivais dans un monde de ma fabrication à l'intérieur du monde relatif et que le but était de vivre enfin dans le monde relatif car alors l'absolu se révèle à moi parce qu'il n'y a plus d'empêchement. D'autre part cette existence doit vous amener à éroder peu à peu les *vasanas*, les demandes, et vous devez la sentir comme un accomplissement. Ce qui est plus difficile à comprendre, ce sont les conditions qui vous permettront, pour vous, vis-à-vis de vous, de faire de votre existence une réussite qui vous satisfasse et par laquelle vous êtes en paix, sans impression de manque, *full* c'est-à-dire plein, comblé, contenté, détendu.

Ces exigences de vie purifiée concernent le travail, le métier, la nourriture, le sommeil, les fréquentations, les entretiens ou les conversations, les distractions. Tous les aspects de l'existence concrète sont impliqués. Je peux vous donner des indications, des principes. Mais c'est dans votre vie quotidienne que vous pouvez trouver des échantillons, des échantillons d'existence, des échantillons de fonctionnement du mental, des échantillons d'attachement, d'attraction et de répulsion afin de les voir en pleine lumière, et de découvrir ce que vous n'aviez pas découvert, de comprendre ce que vous n'aviez pas compris et de voir que vous étiez, sans vous en rendre compte, dans l'erreur.

Swâmiji insistait sur la régularité, le fait d'éviter les extrêmes en matière de nourriture, en matière des impressions qu'on reçoit et dans toutes les activités physiques, et de ne travailler ni trop, ni trop peu. Vivre une vie consciente et voulue, une vie, dans laquelle on est toujours actif ; implique de n'entreprendre aucune action sans la réflexion et la délibération qui s'imposent mais ensuite de cesser complètement de « penser » une fois qu'on est engagé dans cette action. Seule la certitude que vous êtes bien en train de poursuivre le long d'une ligne juste vous conduira à votre but. Soyez actif, physiquement et mentalement, du matin au soir. Un proverbe dit : « L'oisiveté est la mère de tous les vices. » Il ne nous semble pas qu'il y ait là un enseignement qui justifie de se rendre jusqu'en Inde au prix de beaucoup d'inconfort et d'argent. Swâmiji racontait une histoire, comme un conte de fées, dans laquelle un homme trouvait qu'il avait trop à faire et avait invoqué un génie, lequel lui dit : « Je ferai tout ce que tu me demandes, je suis à ton service du matin au soir mais il faut que tu me demandes toujours quelque

chose, je ne dois jamais rester inactif ; sinon j'ai le droit de te dévorer. » Cet homme accepte le pacte, comme les pactes avec le Diable dans certaines de nos légendes, et il donne un ordre à ce génie qui l'exécute immédiatement. Alors il demande encore autre chose et ce génie exécute l'ordre tout de suite. Ce qui fait qu'au bout de quelque temps cet homme commence à vivre dans la terreur, avec l'impression qu'il ne va pas réussir à tenir ce génie occupé à une action concrète et que celui-ci va le dévorer. Eh bien ce génie, ce *bhuta*, c'est le mental. Si votre mental est occupé à une action concrète, vous avez la possibilité d'être là, ici et maintenant, dans la réalité. Mais, si vous n'êtes pas occupé, vous retombez dans votre monde de rêves, de peurs, de racontars intérieurs, de projets, d'imagination. Vous n'avez plus aucun contact avec la réalité. Et le mental vous dévore ou dévore ce que nous pouvons appeler « le disciple en nous ».

C'est seulement à titre d'exercice intentionnel, à certains moments, hors du courant de l'existence, que vous pouvez, au contraire, laisser le libre jeu du mental et être conscient de vos songes, de vos rêveries, de vos fantasmes, en être vraiment conscient, en être le témoin non identifié, pour en retirer un enseignement en matière de connaissance de vous-même et des profondeurs de votre psyché. Soyez actif physiquement et mentalement, toute la journée.

Swâmiji prononçait une parole très importante : *« Live what you know and you will know more »*, « vivez ce que vous connaissez et vous connaîtrez plus ». D'abord il faut faire attention que ce mot *to know*, que nous traduisons souvent par savoir, se traduit mieux par connaître dans la mesure où le mot savoir désigne une accumulation d'informations qui relève donc de l'avoir (j'ai de nombreuses informations en matière géographique ou mathématique ou historique) tandis que connaissance désigne une fonction non plus de l'avoir mais de l'être. On connaît ce que l'on est. Vivez ce que vous connaissez et, par cette mise en pratique, vous connaîtrez encore plus. Votre connaissance, c'est-à-dire votre expérience, ce qui vous appartient vraiment, grandira. N'oubliez pas que c'est aussi un des aspects du chemin, de vous débarrasser de tout ce qui n'est pas à vous, opinions et non pas certitudes. Vous l'avez entendu dire, vous l'avez lu, ça vous a intéressé, ça vous a séduit et vous l'avez pris à votre compte.

Depuis votre enfance, les parents, la famille, les éducateurs, les gens bien-pensants, tout le monde a déversé sur vous ses propres opinions au point que vous ne savez plus ce qui vous appartient en propre et qui est l'expression de votre certitude et ce qui est des on-dit, des imitations, que vous n'avez jamais vraiment cherché à vérifier. Nous avons toujours cru que c'était comme cela, parce qu'on nous l'a toujours dit, bon, bien. Un protestant est protestant, un catholique est catholique, un bourgeois a une éthique de bourgeois, un ouvrier a une éthique d'ouvrier. Tout cela relève d'opinions et, pour déraciner ces opinions et les remplacer par des certitudes, il n'y a rien d'autre que le test de la mise en pratique et de l'action.

C'est en agissant selon ce que vous connaissez que vous pouvez connaître plus, c'est-à-dire augmenter votre expérience et vos certitudes. Et c'est en agissant que vous voyez si vous vous trompez, ce qui est souvent inévitable. Quand on a le courage de se lancer dans le monde, dans l'inconnu, même si on est guidé, on se trompe. Se tromper fait non seulement partie du chemin mais fait partie de l'enseignement. Acceptez à l'avance l'idée qu'inévitablement vous allez encore vous tromper, sinon vous n'auriez pas besoin d'être ici. Vous vous tromperez par rapport à vous-même, vous accomplirez des actions qui ne vous donneront pas satisfaction, avec lesquelles vous ne serez pas unifié, soit avant, soit pendant, soit après et que vous regretterez. Jusqu'au jour où vous ne regretterez jamais rien. Votre vie sera ce qu'elle sera, moyenne peut-être, en tout cas relative, mais vous serez toujours en paix avec vous-même. C'est l'action qui vous permet de vous tromper vraiment, nettement, clairement. Qui ne tente rien, n'a rien. Qui ne risque rien ne peut pas progresser. C'est l'épreuve de la vérité : je le vois, le résultat est là, flagrant qui me montre que je me suis trompé. *L'action soulève les vraies questions*. Les vraies questions qui peuvent être posées à un gourou sont toujours issues de ce que nous avons fait, au vrai sens du mot faire. Ce qui s'est fait « comme ça », action-réaction, impulsions par lesquelles nous sommes emportés mécaniquement, ne soulève jamais de vraies questions. C'est pour cela que la plupart des gens n'éprouvent pas la nécessité de chercher un Socrate ou un Bouddha ou un gourou. Quand je dis « faire », cela veut dire agir, au vrai sens du mot, et non pas seulement réagir. Une part de l'enseignement nous montre comment tenter d'agir, de mener une vie consciente, décidée, assurée et non pas une série de réactions. Sinon, les vraies questions ne se lèveront jamais.

Trop souvent vous ne comprenez pas cela. Vous imaginez que ce chemin peut se suivre en dehors de l'existence qui elle, est « profane », mais vous avez les séjours en Inde ou les séjours au Bost. Ce n'est pas ça du tout. Il n'y a d'autre chemin que ces actions qu'il vous est donné d'accomplir à tous les âges de la vie. Chaque minute, chaque situation, est une chance de mettre l'enseignement en pratique. Si vous ne pratiquez pas, vous ne pouvez pas progresser et « pratiquer », cela veut dire quoi ? Cela veut dire vivre, exister, en tentant d'agir consciemment, selon sa compréhension, *et en voyant quels sont les résultats*. Qu'est-ce que ça a donné ? Est-ce que cela me rapproche de mon but ? Est-ce que cela me conduit au calme, à la paix, à la certitude, ou, au contraire, est-ce que cela m'emporte ? Est-ce que je me sens de plus en plus unifié ou de plus en plus en conflit ? Seule la vie concrète est un critère réel. Le mental, lui, peut « penser » indéfiniment, penser l'avenir, penser à des résultats, penser à notre éveil, penser à notre sagesse. Le mental peut tout inventer. Une des manières de contrôler le mental, c'est de le tenir occupé dans l'action pour éviter que ce mauvais génie ne vienne vous dévorer quand vous le laissez inoccupé.

*

Examinez chaque détail de la nourriture que vous absorbez. Est-ce vraiment nourrissant, équilibré ? Est-ce que c'est la meilleure qualité de nourriture que je puisse obtenir pour une dépense donnée ? Y a-t-il quoi que ce soit qui puisse être considéré comme dangereux ou néfaste mais que je continue à prendre par habitude ? Si c'est ainsi, arrêtez immédiatement. Mais ne croyez pas qu'en prenant de la nourriture « satvique », vous allez devenir « satvique », serein, harmonieux, pacifié. La pacification ou l'excitation sont en nous. Si nous sommes d'un tempérament excité, nous aimons manger des steaks tartares et si nous sommes d'un tempérament calme nous préférerons manger des légumes, ce qu'on appelle en Inde nourriture satvique. En fait, nous transformons en nous-même la nourriture que nous mangeons et nous ne devenons pas la nourriture que nous mangeons. C'est une illusion de penser qu'on va obtenir des résultats « spirituels » selon la nourriture qu'on mange. Si c'était vrai les soufis qui mangent de la viande n'atteindraient jamais la sagesse et seraient condamnés à demeurer toujours violents tandis que tous les végétariens seraient des sages. Or, bien des végétariens sont violents et agressifs. J'ai eu, avec Swâmiji, de nombreux entretiens consacrés à la nourriture. Il ne suffit pas de dire : faites un certain régime et c'est ce régime qui va tout résoudre. Savoir ce que chacun doit manger ou ne pas manger, c'est une question personnelle. Je vais vous citer à cet égard une parole qui m'a été transmise par Jean Herbert et qui vient de M. Schwaller de Lubicz, l'époux de Isha qui a écrit ces livres remarquables : *Pois Chiche* et *Her Bak*. « Comment pouvez-vous en une phrase donner la définition parfaite du lapin ? » – « C'est un animal qui a de grandes oreilles. Ah non, l'âne aussi a des grandes oreilles ! C'est un animal qui a les pattes de derrière nettement plus longues que celles de devant. Ah ! le kangourou aussi ! C'est un animal qui broute de l'herbe et des petits arbustes ! La chèvre aussi ! C'est un animal qui a une queue très courte. D'autres animaux ont une queue très courte ! Je ne vois pas quelle définition on peut donner du lapin en une phrase. » La voici : « Le lapin, c'est l'animal qui transforme tout ce qu'il mange en lapin. » J'avais raconté cette histoire à Swâmiji et il m'a cité un proverbe indien : « La même céréale donne les plumes multicolores au paon et les muscles au taureau. » Cette céréale n'a jamais donné de plumes multicolores à un taureau et n'a jamais donné d'énormes muscles à un paon. Si vous vous appelez Christiane Dupont, vous pouvez vous dire que vous transformez tout ce que vous mangez en Christiane Dupont. Voilà la vérité. Cette Christiane Dupont comprend un certain nombre de vasanas, de samskaras, d'empreintes qui la définissent, et tout ce qu'elle mange elle le transforme en Christiane Dupont. Pourtant, en dehors de l'illusion qu'il suffit de changer de régime pour atteindre la sagesse, la question de la nourriture est excessivement importante.

Manger n'importe comment faisait partie de ce que Swâmiji appelait « le crime contre l'atman ». Donc comprenez-moi bien : si l'idée des régimes magiques, que ce soit le régime Carton, le régime Oshawa ou le régime de l'ashram d'un gourou célèbre est fausse, par contre ce qui est criminel c'est de manger n'importe quoi, n'importe comment, par habitude, sans réfléchir.

Le chemin auprès de Swâmiji nous demandait de remettre en cause toutes nos habitudes, toutes nos opinions, toutes nos conceptions. Je mange comme ça parce que j'ai toujours mangé comme ça, parce que ça s'est toujours fait. Et alors ? C'est peut-être juste, c'est peut-être très juste et c'est peut-être faux. Les traditions dégénèrent, le faux se mélange au vrai et, au nom du prestige de l'ancienneté, on ne fait plus la différence. Est-ce que je dois, moi, manger de la viande ? Une fois par jour ? Une fois par semaine ? Jamais ? Est-ce que je dois diminuer ma ration d'hydrates de carbone ou l'augmenter ? Quelle nourriture me convient à moi, selon le travail que j'accomplis ?

Swâmiji insistait beaucoup sur ce que la façon dont on mange est encore plus importante que ce qu'on mange. Prenez un plat de céréales Oshawa que vous mangez tendu, contracté, anxieux, plein d'animosité ou de rancunes, il vous fera du mal. Prenez une choucroute garnie de saucisses, de saucisson, de jambon et de lard que vous mangez détendu pacifié, serein, elle vous fera du bien. Votre état intérieur et la conscience de la nourriture que vous absorbez sont plus importants que ce que vous mangez. Nous, nous sommes assez facilement prêts à écouter l'aspect positif, c'est-à-dire : « C'est très bon de manger du riz complet. » Mais ce qui donnait parfois un choc, c'était l'aspect contraire de l'enseignement de Swâmiji : non plus voilà ce qui va vous faire du bien, mais voila ce qui vous fait du mal en tant que disciple et chercheur de vérité. Voila *ce qui est indigne d'un homme.* Car quand Swâmiji avait dit le mot homme, cela représentait vraiment l'homme dans la plénitude de sa dignité et de sa possibilité et non pas l'homme qui n'accomplit pas ce à quoi il est appelé.

« S'il y a quoi que ce soit dans la nourriture qui n'est pas favorable, arrêtez immédiatement. » Vous pouvez éviter ce qui ne vous convient pas à vous sans le condamner comme spécialement bon ou mauvais. Ce qui ne fait pas une nourriture pour vous, peut faire une très bonne nourriture pour un autre et inversement. Mais chacun doit savoir : Qu'est-ce que je mange, moi ? Pourquoi ?

Swâmiji insistait aussi beaucoup sur une règle que j'ai retrouvée partout : on doit toujours manger un peu moins qu'on n'aurait envie de manger, et rester sinon sur sa faim, du moins sur l'impression qu'on aurait pu encore manger un peu plus. Si on arrête un repas en sentant « je ne pourrais pas avaler une bouchée de plus », c'est faux, cela prouve qu'on a déjà trop mangé, qu'une part de notre énergie va être immobilisée à digérer au lieu d'être disponible. Une vérité importante, qu'on oublie complètement, c'est que non

seulement la nourriture vous donne de la force mais c'est que la digestion vous prend aussi de l'énergie. Qui n'a pas l'expérience d'avoir envie de faire la sieste après le déjeuner ? On ne devrait jamais sentir que notre énergie vitale est immobilisée dans la digestion. Il doit toujours y avoir cette impression de légèreté et qu'on pourrait encore manger un peu. Et ça c'est le véritable jeûne. Bien sûr, si on est trop encrassé par ce que Swâmiji appelait *over deposits*, les matières en trop déposées en nous, un jeûne de huit jours, de dix jours, peut être un bon nettoyage. Mais le vrai jeûne, tous les gourous l'ont dit, c'est de manger peu.

On peut en dire autant en ce qui concerne le sommeil. Une discipline du sommeil veut qu'on se couche à heure fixe et qu'on se lève à heure fixe. Seulement, tout ça, ce sont des règles si simples qu'on ne voit pas pourquoi on a besoin d'un gourou hindou pour nous les enseigner. Or, ce qui rend si difficile cette vie consciente, c'est le fait que nous ne passons pas au crible de notre intelligence et de notre expérimentation les principes par lesquels nous vivons. Vous confondez ce que vous croyez, ce que vous pensez, ce que vous affirmez, avec ce dont vous êtes certain, et ce à peu près dans tous les domaines.

*

Étudiez bien toutes vos actions. Demandez-vous : pourquoi est-ce que j'agis de cette façon-là ? Est-ce qu'il n'y aurait pas une meilleure méthode ? Est-ce qu'en suivant la méthode que je suis, j'atteins véritablement le but que je me suis proposé ? Est-ce que j'agis comme cela uniquement parce que j'ai toujours cru qu'il fallait agir ainsi ? Posez-vous, autant qu'il le faudra, toutes ces questions de manière à voir exactement ce qu'il en est par votre propre expérience et sachez changer ou modifier vos actions et votre méthode chaque fois que c'est nécessaire. C'est donc non seulement une existence délibérée mais une existence active et non passive, faite de vigilance et de conscience. Avant de commencer un travail quel qu'il soit, et pendant que vous êtes en train de l'accomplir, soyez toujours parfaitement conscient du but pour lequel vous agissez. N'accomplissez jamais rien que vous ne ressentiez pas comme *nécessaire*. Une fois que la tâche a été accomplie, voyez si c'est bien l'objectif de départ qui a été accompli.

Que de fois nous commençons et nous poursuivons une action sans être pleinement conscient de notre but. Le résultat n'est pas du tout celui que nous avions décidé au départ mais nous ne le voyons même pas. Faute de conscience et parce que nous sommes emportés par le mental, nos existences que nous croyons à peu près justes sont, en fait, complètement fausses. Et c'est pour cela qu'on n'atteint pas la sagesse, et qu'on tourne en rond dans le

sommeil sans pouvoir s'éveiller.

Tout doit être passé au crible de la vigilance, de la conscience et de l'examen par la *buddhi*. Le gourou peut seulement enlever les voiles qui recouvrent vos yeux et vous empêchent de voir ce qui est. Le gourou met une lumière entre les mains du disciple et c'est avec cette lumière que celui-ci doit ensuite retourner dans ce monde de conflits.

Allez jusqu'au bout de votre possibilité, ni plus ni moins, et vous serez toujours satisfait, *heureux*. Tant qu'on est sur le chemin, au plan de l'effort, dans le relatif on ne peut éprouver *ananda* que si on sent : « J'ai fait vraiment ce que je pouvais faire. » Si vous tentez de faire plus que vous pouvez faire, vous vous trompez. Vous arrivez à la fatigue, au surmenage, à des erreurs et vous ne pouvez pas être unifié. Une part de vous refuse : ce n'est pas vrai, ce n'est pas juste, ce n'est pas ça qui m'est demandé. Si des injonctions morales, dans l'inconscient : « un homme est capable de, comment tu n'as pas honte, allons sois courageux », parlent à votre place en vous-même, vous allez vous demander des efforts que vous ne pouvez pas fournir et vous ne serez pas « à l'aise ». Inversement, si vous ne faites pas l'effort que vous pouvez faire, vous ne serez pas à l'aise non plus, et vous ne serez pas complètement détendu.

Pourtant j'ai dit aussi qu'il fallait parfois savoir se demander des efforts « héroïques ». La question des efforts intenses vient de ce que nous sommes incroyablement paresseux. Notre existence est mal organisée, tout nous est laborieux, tout nous pèse, sauf quand nous sommes emportés par l'enthousiasme. Vous gaspillez une énergie immense, purement gaspillée, et, par moments, il est nécessaire de faire un super-effort, c'est-à-dire d'aller en effet jusqu'au bout de vos possibilités. Il n'a jamais été dit que l'effort intense devait vous rendre malade d'épuisement, forcer votre cœur et vous conduire à l'hôpital. Mais généralement vous situez votre maximum d'effort à un niveau très limité et, en fait, vous pourriez aller beaucoup plus loin. Il est nécessaire, dans certains cas, de comprendre, en vérité, de quelle réserve d'énergie vous disposez et de quoi vous êtes capables. Dans ces moments de sur-efforts, qui ne peuvent être qu'exceptionnels, vous pouvez faire de grandes expériences d'acceptation, parce que vous ne pouvez les accomplir que si vous dites oui, oui à tout ce qui en vous refuse, pour le dépasser sans conflit. C'est une technique d'ascèse particulière, sur un point précis, à un moment précis, mais ce n'est pas ce qui doit s'appliquer dans l'existence du matin au soir. Faites exactement ce qui vous incombe. *« What you have to do, do it now »*, faites-le maintenant. Peu à peu, si vous vivez de façon juste, vous apprendrez à savoir ce qui vous est réellement demandé, jusqu'où va votre possible et à le faire. Et vous apprendrez aussi à savoir ce qui ne vous est pas demandé. Quelle libération ! Jusqu'à présent je croyais que ça m'était demandé et j'étais donc « bourré de problèmes ». Je ne peux pas le faire, *donc ça ne m'est pas demandé*. C'est un des mensonges les plus pernicieux du mental qui s'exprime ainsi : « je dois le faire et je ne peux pas ». Si vous ne pouvez pas,

vous ne devez pas le faire, voilà la voix de la vérité. C'est le karma, c'est comme ça. Remettez tout entre les mains de Dieu. Si vous ne pouvez pas gagner d'argent pour nourrir vos enfants, c'est que vous n'avez pas à le faire. Si vous avez à le faire, c'est que vous pouvez. À cause du mental, vous n'accomplissez pas ce que vous pouvez accomplir et, ensuite, vous vous reprochez de ne pas accomplir ce qui ne peut pas vous être demandé, parce que c'est impossible.

*

Avant de commencer un travail, une certaine planification est nécessaire. Mais, quand ce travail de préparation a été fait, il faut savoir s'arrêter et se mettre directement à l'exécution car le mental est susceptible d'entraîner votre énergie à toujours préparer, préparer, et ne jamais se mettre à exécuter. Ce sont des conseils simples ; encore faut-il savoir si nous sommes décidés à les mettre en pratique ou non. C'est dans l'exécution que vous trouverez la vraie joie, pas dans la préparation. Il vaut mieux peindre avec un litre de peinture que de cogiter sur ce qu'on fera avec cinquante litres. C'est toujours dans l'exécution que nous trouvons l'*ananda* de l'accomplissement et le fait de prévoir, de projeter, n'a jamais donné la vraie satisfaction.

Plus vous agissez consciemment, plus vous comprenez. Et le progrès consiste à comprendre de plus en plus, à remplacer de plus en plus les opinions par des certitudes. L'action juste n'est jamais ni la complaisance, ce qu'on appelle en anglais : *to indulge*, un mot qu'on entend abondamment dans les ashrams, ni la frustration. Vous devez examiner consciemment chaque cas particulier, et décider quelle sera l'action qui vous laissera sans aucun conflit, *tel que vous êtes situé aujourd'hui*, ici et maintenant. Vous pouvez prendre comme un thème central, permanent : éviter le conflit. Évitez le conflit, parce que le conflit est une perte d'énergie immense, et que vous avez absolument besoin d'énergie. Les vrais sentiments, le courage, la persévérance, la foi, l'espérance, la compassion, la charité, la certitude, la confiance en soi demandent une haute qualité d'énergie. Tout ce qui est gaspillage d'énergie doit être absolument écarté, donc tout ce qui nous met en conflit avec nous-même dans notre existence quotidienne : j'avais à poster cette lettre, je ne l'ai pas postée et, pour ne pas perdre cinq minutes à poster ma lettre, toute la soirée j'ai ruminé : « j'aurais dû la poster, j'aurais dû la poster, ah ! je ne veux pas y penser ». Vous gaspillez beaucoup plus d'énergie que vous n'en auriez dépensé à descendre votre escalier, aller à la boîte aux lettres et remonter votre escalier.

L'action parfaite pour vous aujourd'hui, c'est celle qui débouche pour vous sur la satisfaction, *ananda*, la paix non émotionnelle, au moment, au lieu

et dans les circonstances au sein desquelles vous vous trouvez. C'est une vérité que vous pouvez observer vous-même. Vous vous trouvez tout le temps, toujours, dans des « conditions et circonstances », peut-être même des circonstances mauvaises et peut-être parce que c'est vous qui vous y êtes mis : j'ai fait des dépenses tout à fait inconsidérées, je me suis brouillé avec un collègue, je me suis mis en difficulté avec mon directeur, j'ai entrepris une association avec un incapable dont je ne sais plus comment me débarrasser. Bien. Mais soyez sûr d'un point. C'est que si, ici et maintenant, dans cette circonstance fâcheuse, et même si cette situation est difficile à redresser, vous avez accompli l'action juste, limitée, momentanée, celle que vous pouviez faire aujourd'hui, vous vous trouvez dans un sentiment de paix, le sentiment d'ananda. Cette expérience est à votre disposition quelle que soit la situation dans laquelle vous êtes, je dis bien quelle qu'elle soit, sans aucune exception.

Une certaine action vous est demandée, à vous, aujourd'hui, ici, maintenant. C'est une des clés pour vivre en paix. Vous cessez de gaspiller de l'énergie, vous reprenez confiance, et, le lendemain, vous accomplissez encore les actions justes qui vous incombent pour la journée. Vous pensez bien que si je me demandais, aujourd'hui, au Bost, de répondre tous les jours à tout le courrier que je reçois, plus à toutes les demandes d'entretiens avec des personnes étrangères au Bost, je ne pourrais pas. Par conséquent je devrais vivre dans une perpétuelle inquiétude et dans la perpétuelle souffrance de sentir mon insuffisance. Et si je me demandais de répondre six pages à chacune de vos lettres je n'y arriverais pas non plus. Par conséquent la paix du cœur ne serait jamais possible. Il n'y a pas un gourou qui ne sente monter vers lui l'appel déchirant de l'humanité entière. Alors ? Si c'était sans issue, il se retrouverait dans la souffrance, donc il ne pourrait plus montrer aux autres comment se libérer de la souffrance puisqu'il n'en serait pas sorti lui-même. Chacun pour soi, ici, maintenant, aujourd'hui, dans les conditions et les circonstances où vous êtes, *que vous êtes*, une action juste vous est possible et celle-ci, vous devez l'accomplir – tout de suite.

Je ne peux répondre qu'à quatre lettres, mais ces quatre lettres je ne les remets pas à demain. À chaque jour suffit sa tâche. Quand vraiment il n'y a plus une seule lettre sur le bureau et que je découvre que j'ai une demi-heure devant moi, à ce moment-là je peux lire un livre si j'en ai envie. Cette façon juste de vivre vous maintient dans la paix du cœur, quelles que soient les conditions et circonstances. L'important c'est que vous soyez unifié et qu'il n'y ait aucune énergie gaspillée dans le conflit d'une voix qui dit : « tu dois faire ça » et une autre voix qui dit « je ne peux pas ».

Comprenez bien cette phrase de Swâmiji : « l'action parfaite pour vous c'est celle qui va vous conduire à votre *happiness*, à votre joie, à votre satisfaction, à l'instant, au lieu et dans les circonstances où vous vous trouvez juste maintenant ». Dans les circonstances où vous vous étiez mis, vous voilà unifié. N'établissez aucune règle. C'est toujours une question de circonstance

particulière et, surtout, ne comparez jamais avec les autres. Chaque personne est unique, incomparable. Ceci s'applique à chacun de vous. Chacun est parfait en lui-même. Soyez vous-même.

Plus vous agissez, moins vous « pensez » – dans le mauvais sens du mot penser. L'action se situe exactement dans le présent et rien d'autre, le mot que je suis en train de dire, le geste que je suis en train de faire. C'est la clé d'un comportement *véridique* et *positif*. C'étaient deux mots de Swâmiji, *truthful* et *positive*. Positif c'est le contraire de négatif : dire oui au lieu de dire non. Et *truthful*, être fidèle à la vérité, être dans la vérité. Aucune action ne doit naître comme expression de la réaction, aucune action ne doit être impulsive, aucune action ne doit s'imposer à vous, aucune action ne doit être exagérée, « en faire trop », comme on dit. Et toute parole est une action. Il faut que chaque action soit positive, calme, délibérée, et que vous l'accomplissiez en pleine possession de vous-même. Les actions excessives ne sont que des réactions.

Si vous avez la moindre confiance en moi, souvenez-vous que j'ai été comme vous tous, avec toutes sortes de difficultés, y compris financières, matérielles, professionnelles, sociales, etc. Mais, un jour, les choses ont changé. Le monde est toujours le monde, la vie est toujours la vie, les « ennuis » sont toujours les ennuis et les « problèmes » sont toujours les problèmes, mais « je » ne suis plus le même. Si vous avez la moindre preuve que je suis sorti des problèmes de frustration et d'échec dont vous n'êtes pas encore sortis, je vous affirme que « la vie juste » est une part très importante de l'enseignement de Swâmiji. Les autres aspects sont là aussi et parfois il faut savoir s'empiffrer de gâteaux tout en sachant que ce n'est pas un régime régulier. Mais tout doit être fait consciemment et délibérément.

*

Pendant des années, j'ai considéré, comme beaucoup, qu'il existait deux types de voies : les chemins dans la vie et les chemins hors de la vie. Le chemin hors de la vie, c'est celui du moine, qui s'est retiré du monde pour entrer dans un monastère ou celui du disciple qui a reçu une initiation, et ne quitte plus l'ashram de son gourou. Les chemins dans la vie, ce sont ceux qu'on mène tout en ayant une existence dans le siècle. Je me demandais surtout s'il existait des chemins dans la vie qui soient aussi efficaces que les chemins hors de la vie. Longtemps, bien longtemps après, j'ai découvert combien cette distinction était fallacieuse. Il n'existe qu'un seul chemin, qui se vit à travers sa propre existence. Que nous menions une existence de moine ou de père de famille, le chemin est toujours dans la vie, c'est simplement la vie qui n'est pas la même. Une vie de père de famille réussie peut conduire quelque part et une vie de moine ratée ne conduit nulle part, c'est aussi simple

que cela.

La question n'est pas de distinguer un chemin dans la vie ou un chemin hors de la vie, c'est de distinguer une existence réussie d'une existence ratée.

Si, pour vous, réussir votre existence c'est être moine dans un monastère tibétain près de Darjeeling, soyez moine dans un monastère tibétain. Si, pour vous, réussir cette existence c'est être chirurgien et opérer dans un bloc opératoire, tous les jours et parfois la nuit, soyez chirurgien. Que vous meniez une vie de moine zen ou que vous meniez une vie de chirurgien, vous menez toujours une vie à travers votre corps, vos pensées, vos émotions, les désirs et les craintes qui se lèvent en vous, jusqu'à ce que soit accompli ce qu'il y a à accomplir et découvert ce qu'il y a à découvrir. Chacun personnellement vous avez tout simplement à réussir votre existence. Débrouillez-vous pour la réussir ; soyez moine ou ne soyez pas moine c'est secondaire, l'essentiel c'est ce mot réussite.

L'affirmation unanime au vedanta hindou ou au bouddhisme zen, et sur laquelle je suis bien souvent revenu, est que l'accomplissement cherché ne peut qu'être déjà là parce qu'il échappe au temps. Si l'accomplissement recherché devait être créé de toutes pièces comme effet d'un certain nombre de causes, il resterait à l'intérieur du temps, de la relativité, du devenir, et, comme tout ce qui naît, cet accomplissement aurait une histoire, des péripéties, et un jour déclinerait et disparaîtrait. Ce qui est produit disparaît, ce qui vient s'en va, c'est la loi absolue. Par conséquent, s'il y a une libération définitive ou un éveil définitif ; ce ne peut être que la pleine réalisation d'une conscience, d'une réalité, qui est déjà là, échappant au temps, échappant à la causalité mais non encore découverte. Je ne développe pas ce thème, sur lequel je suis revenu si souvent. Un jour, dans mes premiers entretiens avec Swâmiji, je lui disais avoir bien compris que la vérité était en moi, la sagesse était en moi, la paix était en moi. Il m'a donné, je me souviens, une série de coups de poing dans la poitrine en insistant : Non, *« you are peace »*, *« you are truth »*, vous *êtes* la paix, vous êtes la vérité – et non pas la paix est en moi, la vérité est en moi – même si apparemment, tel que je me ressens, je me vois perdu dans mes contradictions, mes mensonges, mon insécurité, mes inquiétudes, mes révoltes. Cette paix, cette vérité, sont là, déjà, et ce qu'on a appelé libération ou éveil, c'est de le découvrir, définitivement.

Et pourtant, je viens de dire que l'important était de réussir son existence. Or la réussite d'une existence se déploie dans le temps, dans la succession des causes et des effets, dans l'histoire – et non dans l'éternité. Le chemin est la réconciliation de ces deux points de vue. Il y a une réalité qui est là déjà en plénitude et il y a un chemin apparent consistant à pratiquer un certain nombre de disciplines spirituelles qui seront préparatoires à une révélation, à un éveil. Mais, en vérité, les disciplines spirituelles en question se confondent avec votre existence. Cela vous paraît peut-être très simple, mais c'est une erreur

que j'ai faite pendant longtemps et que je vois faire abondamment autour de moi, de croire qu'on peut tant soit peu dissocier l'existence et les techniques d'ascèse, qu'on les appelle : bakti yoga, raja yoga, hatha yoga, yoga tantrique, etc.

Si on parle de karma yoga, yoga de l'action, on comprend mieux que ce yoga se confond avec l'existence elle-même, mais le karma yoga ne passionne pas outre mesure les Européens. Accomplir toutes les actions que l'existence nous demande avec un désintéressement absolu et comme un service de Dieu dans le prochain, je n'ai pas remarqué que cela fascine beaucoup les Européens qui ont l'oreille plus vite ouverte si on leur parle des ascèses mystérieuses du yoga ou du tantrayana. Et pourtant qui peut nier qu'il se confond concrètement avec cette existence, avec son passé – toujours actif dans la profondeur, avec son futur vers lequel il tend et dont il espère ce qu'il n'a pas encore reçu ? Le sens de l'ego c'est l'identification à cette existence qui se déroule dans le temps.

Ce qui apparaissait d'abord comme des relents de la morale de notre enfance ou comme des bondieuseries archi-connues prenait auprès de Swâmiji une ampleur, une profondeur, une dignité qui m'impressionnaient autant que les mystères du véritable yoga, et de l'ascèse tibétaine.

Il n'y a pas un accomplissement spirituel qui puisse être détaché d'un accomplissement dans l'existence. À cela, beaucoup d'entre vous qui m'écoutent (et beaucoup qui ne sont pas là) peuvent sentir une blessure presque poignante. Au moment où, voyant votre existence si décevante, vous vous tournez vers le chemin spirituel, c'est cruel de venir affirmer que le chemin c'est cette existence, et la réussite sur le chemin c'est la réussite de votre existence. Un désespoir peut naître de là et un cri : « Mais ça ne peut pas être vrai. Le Christ a dit : "Vous aurez des tribulations par le monde, mais prenez courage J'ai vaincu le monde." Mon existence n'a été faite que d'épreuves mais l'accomplissement spirituel est d'un autre ordre. Il y a l'échec de l'existence profane et il y a la promesse spirituelle, qui est la consolation de ceux qui ont trop souffert. Une existence douloureusement ratée peut prendre son sens grâce à une vie mystique ou un accomplissement spirituel. » Je prends les devants pour exprimer cette réaction que je peux sentir ou deviner chez beaucoup qui m'entendent. Le chemin demande avant tout de voir la vérité en face, de ne pas se laisser emporter par les émotions et les opinions. Contre la vérité vous ne pouvez rien, avec la vérité vous êtes tout-puissant. Avant de réagir, essayez d'entendre vraiment ce que j'ai dit, de voir d'abord si c'est vrai ou non et ensuite ce qui vous est possible. Gardez tous et toutes, comme une espérance indéracinable, cette certitude que le Royaume des Cieux *est* au-dedans de vous, est *déjà* au-dedans de vous.

Maintenant revenons à cette vérité d'un développement dans le temps. Certains enseignements s'expriment en termes de destruction de l'ego,

renoncement à l'ego. Ne vous préoccupez pas de savoir si ces enseignements sont justes ou non ; ils le sont peut-être, avec un langage que vous comprenez plus ou moins. Préoccupez-vous de savoir ce qui est demandé sur le chemin tel que nous l'a montré Swâmi Prajnânpad. Son langage, son approche étaient quelque peu différents du langage d'autres maîtres hindous traditionnels. Tout en reconnaissant l'irréalité du sens de l'ego qui relie arbitrairement la pure conscience de l'atman et les phénomènes, Swâmiji disait aussi que, puisque l'ego est là pratiquement, il fallait en faire le plus grand cas et que le chemin apparaissait comme un accomplissement de l'ego. Il prenait souvent l'image d'un poing fermé qui s'ouvre peu à peu, qui s'ouvre, qui s'ouvre. Quand il est complètement ouvert, je ne peux pas aller plus loin. C'est fini. J'avais pris aussi avec Swâmiji l'image de m'asseoir accroupi sur les talons, comme on le fait en Inde, et de me redresser peu à peu, peu à peu. Quand je suis entièrement debout, c'est fini. C'est cet accomplissement, cet épanouissement, que j'appelle réussir son existence de moine trappiste, réussir son existence d'ermite tibétain ou réussir son existence de chirurgien père de famille.

Ou bien cela voudrait dire que vous êtes mûrs tout de suite pour le renoncement total à tout, pour devenir, comme en Inde, sannyasin, pour n'avoir pas d'autre demande que celle de la libération. Si vous voulez savoir ce qu'est cette demande telle qu'elle a été concrètement vécue par certains hindous lisez les *Carnets de Pèlerinages* de Swâmi Ramdas, traduits en français par Jean Herbert, chez Albin Michel. J'ai connu personnellement Swâmi Ramdas, au cours de deux séjours auprès de lui, et je peux vous dire que l'homme qui a écrit ces souvenirs de sa vie de sannyasin, a bel et bien vécu, et que ce témoignage peut être pris au sérieux. Mais qui est capable de tout lâcher, tout, tout, tout et de sillonner les routes de l'Inde, sans même mendier, en attendant que Dieu lui-même mette sur notre route la personne qui nous donnera un peu à manger, en se laissant consciemment emporter ici et là comme une feuille morte par le vent – que la volonté de Dieu soit faite – et en voyant la volonté de Dieu ou de Ram dans le moindre événement de l'existence fût-il douloureux, fût-il cruel ? Même si, au lieu de refuser un témoignage comme celui de Ramdas, en déclarant qu'il s'agit là d'un parasite pesant inutilement sur la société hindoue, vous y trouvez une grandeur ou une beauté que vous respectez, est-ce que c'est ça la réussite de votre existence ? Apparemment non. Alors revenez à votre vérité. Ne faites pas intervenir un rêve qui viendrait s'immiscer bien inutilement dans les faits eux-mêmes.

*

Qu'est-ce que c'est : « réussir une existence » ? D'abord c'est réussir *son* existence. Or les influences qui se sont gravées en vous à votre insu, les habitudes mentales que vous avez prises depuis l'enfance, font que vous ne

savez plus ce qu'est réussir *votre* existence et ce qu'est comparer avec une existence qui n'est pas la vôtre, créant ainsi toutes les déceptions, les frustrations, les jalousies. Il y a d'abord un travail d'une nature particulière, qui relève d'une sadhana technique, et qui consiste à se retrouver soi-même, dans la mesure où l'on a été rendu étranger à soi-même, et à comprendre ce qui est vraiment sa nécessité propre. Ici interviennent deux expressions bien connues en sanscrit : dharma et *svadharma*. Le dharma, c'est la loi, dans tous les sens du mot loi, c'est ce qui fait que les choses sont ce qu'elles sont. Ce qui fait que les choses sont ce qu'elles sont, ce sont, en effet, les lois universelles que les sciences redécouvrent chacune dans son domaine respectif. Et, en plus du dharma général propre à l'homme, chaque être humain a un *svadharma*, qui est unique, qui est le sien. Le dharma d'un prunier, c'est de produire des prunes, pas de produire des oranges ou des mandarines. Et, trop souvent, vous avez perdu de vue votre *svadharma*, vous ne savez plus à quoi vous êtes appelés, vous n'êtes pas à votre place réelle, dans votre ligne de développement réelle. Tout un travail devra être accompli pour discriminer ce qui est illusoire et névrotique en vous, et ce qui est vraiment vous-même.

Combien d'existences ont été non-accomplies, ratées, parce qu'elles ont été menées au jour le jour sans prise de conscience, sans vision, sans connaissance de soi. Cette nécessité d'épanouissement, de réussir sa vie dans son ensemble doit vous amener, que vous ayez vingt ans ou que vous en ayez cinquante, à vous poser certaines questions. Qu'est-ce qui s'est passé jusqu'à présent ? Pourquoi est-ce que je me sens frustré et non pas accompli ? Comment est-ce que je m'y suis pris ? Et comment est-ce que je vais continuer à m'y prendre ? À quoi correspond ce que je ressens comme des échecs ? Pourquoi ces échecs sont-ils là ? Et, finalement, à quelle vie, à quelle réussite suis-je appelé ?

Entendez-moi bien, je dis « réussir son existence » et là-dessus je suis catégorique. Mais je n'ai pas dit que réussir son existence consistait à être célèbre, à gagner beaucoup d'argent, à se marier et à avoir des enfants, à voyager. Je n'ai pas dit non plus avoir réussi aujourd'hui son existence. J'ai admis qu'un déploiement se faisait dans le temps. Pouvoir dire, au moment de mourir, « j'ai réussi mon existence », et, si possible, pouvoir le dire cinq ans, dix ans, quinze ans avant de mourir, pourquoi pas ? Si vous pouvez sentir vraiment « j'ai réussi mon existence » quinze ans avant de mourir, cela veut dire que vous avez vécu la première mort, la mort de l'ego. Pour vous l'histoire est terminée, ce qui devait être fait a été fait, ce qui devait être accompli a été accompli. Vous êtes situé hors de l'histoire, hors du temps. Il n'y a plus que l'instant, et l'instant suivant, et l'impression que, pour vous, au sens le plus profond du mot vous, le temps s'est arrêté. Le reste concerne les chaînes de causes et d'effets auxquelles vous ne vous identifiez plus, dont vous êtes le témoin, et qui s'appliquent aux différents revêtements de l'atman

mais qui ne s'appliquent plus à la conscience elle-même.

Ne portez aucun jugement sur vos existences. Ne décidez surtout pas de ce qui sera là demain en fonction de ce qui est là aujourd'hui, et ne décidez pas que votre existence ne peut pas être réussie, parce que jusqu'à présent vous n'avez pas ce sentiment d'accomplissement. Rien ne prouve, et je ne le dis pas comme une vaine consolation bien loin de là, que ce qui vous apparaît aujourd'hui comme accumulation d'épreuves ne vous apparaîtra pas un jour comme bénédictions et que c'est cette accumulation de souffrances qui vous fera dire : « Finalement quelle existence magnifique j'ai eue, quelle existence accomplie » – à condition bien sûr que quelque chose apparaisse qui, pour tel ou tel d'entre vous, n'est pas encore apparu.

Voyez que votre sadhana implique deux demandes. L'une est le développement de cette connaissance de soi qui permet de mettre de l'ordre dans les désirs, dans les peurs, de mettre à jour les données de l'inconscient et de se défaire de tout ce qui a été pathologiquement accumulé, au point de ne plus savoir ce qu'il faut ou non accomplir pour atteindre ce sentiment profond de réussite. C'est un travail de prise de conscience et de compréhension. Et puis il y a un autre aspect qui ne peut pas être nié non plus, et qui est l'aspect concret, réaliste : en quoi consiste mon existence, au sens le plus terre-à-terre du mot ? Qu'est-ce qu'elle m'apporte ? Où est-ce qu'elle me conduit ? Quel épanouissement intérieur est-ce que j'en ai reçu ? Quel épanouissement intérieur est-ce que je peux en attendre ? Est-ce que je dois continuer à vivre comme je le fais ? Est-ce que je dois vivre d'une autre façon ? C'est un aspect de l'enseignement qu'on essaye d'éluder, parce qu'il fait intervenir cette notion de dharma, et qu'une part de nous la refuse. J'ai encore connu en Orient au moins certains milieux, certaines familles, pour qui le respect du dharma, c'est-à-dire de la Loi, est une évidence. L'Occidental moderne le considère comme une oppression dont il veut se libérer ou s'émanciper. On libère la femme, on libère l'art, on libère tout. Tout doit devenir autorisé, tout doit devenir libre, plus de contraintes, plus de carcans, et ceci dans une ignorance de plus en plus totale.

Je ne parle pas de dharma d'un point de vue « moral », je parle du dharma d'un point de vue scientifique qui est le vrai point de vue hindou. C'est le dharma de ne pas prendre un virage à cent trente kilomètres à l'heure quand les routes sont mouillées. Il faut que vous réentendiez cette notion tellement importante de dharma non pas comme une contrainte, mais comme une aide. Croyez-vous qu'un pilote de voiture puisse mépriser un certain nombre de lois physiques, concernant le déplacement d'un corps à une vitesse donnée ? Croyez-vous qu'un pilote d'avion puisse mépriser impunément les lois ? Certainement pas ! Croyez-vous que si vous méprisez les lois de l'alimentation vous pouvez conserver une bonne santé ?

Seulement vous ne savez plus, vous, reconnaître ces lois. Nous les

reconnaissons dans les domaines scientifiques et c'est ce qui permet les exploits techniques. Mais, en ce qui concerne la conduite de vos propres existences, vous avez à les mener dans un monde où les lois sont remplacées par des opinions, opinions religieuses, opinions anti-religieuses, opinions du docteur Smith qui prévalent pendant quinze ans et du docteur Johnson qui prévalent pendant les quinze ans suivants, opinions partout. Chacun a ses opinions, sans connaissance réelle, et se laisse influencer par les opinions de telle ou telle personne. Je ne sais pas si les sciences humaines méritent de s'appeler sciences, mais, si les applications concrètes des sciences physiques et chimiques donnent des résultats brillants, l'application concrète des sciences humaines, sociologie et psychologie, donne des résultats qui n'ont rien de convaincant. Regardez comment vivent les Occidentaux modernes, avec toute leur condescendance pour ces malheureux, chinetoques, bougnouls et autres Orientaux qui détenaient pourtant encore la véritable connaissance des lois qui font les existences réussies ou les existences ratées.

*

Avec le dharma vous devenez tout-puissant, et contre le dharma vous ne pouvez rien. Vous n'auriez pas idée, si vous pilotiez une voiture de dire : « moi, les lois, je les emmerde ; cent trente à l'heure, virage à angle droit, et vous allez voir ». Ce serait tout vu. Seulement, dans le monde où vous avez à accomplir vos existences et dans le monde dont vous êtes les produits, les lois qui font une existence réussie, on les emmerde. C'est de la morale de curé, c'est de la morale bourgeoise, c'est de l'oppression de la femme, c'est du fascisme. La vérité, il y a cinq mille ans qu'elle est reconnue et transmise à l'intérieur du judaïsme, de l'islam, du bouddhisme, de l'hindouisme, du christianisme. Et, même si elle a été mal comprise, même si elle a été déformée, même si elle a abusivement servi à certains groupes d'intérêts pour exploiter d'autres secteurs de la société, ce n'est pas parce que les lois ont été trahies ou violées qu'elles perdent de leur valeur. Avant qu'un physicien découvre une loi, cette loi existait déjà. Et si, un jour, il ne reste plus un homme de sciences pour formuler les lois à la surface de la planète, les lois existeront toujours. Il en est de même de toutes les lois. Et ce que nous appelons hindouisme, c'est intéressant d'y réfléchir, s'appelle *sanatana*-dharma, la loi éternelle, qui demeure même s'il ne reste plus un seul homme sur la terre. Ce n'est pas toujours ainsi que nous avons compris le mot religion et pourtant c'est comme cela que nous devrions le comprendre.

Une existence ne peut être réussie qu'en conformité avec le dharma et jamais en violant le dharma, et le chemin consiste, entre autres, à étudier et à reconnaître ce dharma, c'est-à-dire ces lois. Vous ne pouvez pas nier impunément cet aspect de l'enseignement, sous prétexte qu'il ne vous

intéresse pas, et que ce qui vous intéresse c'est l'accès à des états de conscience transcendants. De quoi est faite votre existence ? Regardez : où est-elle conforme aux lois et où viole-t-elle et a-t-elle violé jusqu'ici le dharma ? Et comment allez-vous connaître ce dharma, perdu comme vous l'êtes inévitablement à cause de toutes les influences contradictoires qui vous ont marqués ? Il est important de réfléchir à cela. Le monde moderne est ce qu'on appelle *adharma*, privé de dharma, et Dieu sait si ce monde *adharma* a été bien prévu et décrit à l'avance par les écritures hindoues, y compris même la Bhagavad Gîta, la plus célèbre et la plus vulgarisée de toutes. La racine même du mot dharma signifie supporter, soutenir, maintenir et vous ne savez plus ce qui peut soutenir, supporter, maintenir votre propre existence.

Tant que cet accomplissement de l'existence n'aura pas été achevé, tant que le poing fermé ne se sera pas entièrement ouvert, vous ne pourrez pas être établi de façon définitive dans l'atman. Vous sentirez, en tant qu'être maintenu dans le temps, dans la causalité, dans la limitation, que quelque chose reste inachevé. La libération s'exprime en termes de « ce qui devait être accompli a été accompli, c'est fini ». Et ce « c'est fini » représente très exactement cette mort à soi-même dont il est tellement question et dont on se demande en fait de quoi il peut bien s'agir. L'histoire d'un individu appelé Jean-Pierre Dupont est terminée. Jean-Pierre Dupont peut quitter la scène, il a fait ce qu'il avait à faire, reçu ce qu'il avait à recevoir. Pour les autres il existe toujours un Jean-Pierre Dupont qui continue encore à vieillir, mais, du point de vue de Jean-Pierre Dupont lui-même, c'est fini. Un nom reste pour les autres, une forme reste pour les autres. Pour la conscience intérieure de celui qui fut Jean-Pierre Dupont, la forme subsiste toujours, mais le sentiment profond, qui n'est pas une émotion, qui n'est pas un cri de triomphe, c'est la voie de cet aboutissement. Tout est accompli.

Il existe un texte d'une grande beauté, encore que certains pourraient le considérer comme un chef-d'œuvre de la mégalomanie et de la paranoïa, c'est ce qu'on appelle le Chant de Victoire du Bouddha, quand il a atteint l'illumination : « Aucune illumination ne peut surpasser la mienne, aucun être ne peut aller plus loin que je n'ai été, aucune possibilité n'est plus grande que celle que j'ai accomplie. » C'est démentiel d'orgueil ou c'est sublime, cela dépend comme vous l'entendez.

En vérité, jusqu'à ce que chacun puisse reprendre à son compte le Chant de Victoire du Bouddha, il ne peut pas y avoir cet accomplissement et cet établissement dans l'atman. Mais chacun a son *svadharma*. Il n'est pas demandé à une gentiane de devenir aussi grande qu'un cèdre ni à un cerisier de produire des fruits aussi gros que des melons.

Je vous en prie, éliminez les voix mensongères qui vous ont appris à comparer et à ne plus reconnaître votre véritable nécessité intérieure, parce que vous avez été trop imprégnés, depuis votre enfance, de comparaisons. Il

est certain que si vous vous demandez d'avoir la même réussite dans le cinéma que Belmondo et dans les affaires que Marcel Dassault, vous mourrez totalement inaccomplis. Revenez à vous-même : « est-ce que mon existence va contre les lois ? », auquel cas l'échec est certain ; ou « est-ce que mon existence est soutenue par le dharma ? », auquel cas la réussite est certaine, la vôtre, pas aux yeux du monde, à vos propres yeux. Vous n'avez pas besoin de l'opinion d'autrui pour sentir : j'ai accompli ce que je portais en moi d'accomplir, quand bien même le monde entier vous considérerait – excusez l'expression – comme un pauvre con minable. Si, en votre for intérieur, vous, vous savez que vous avez réussi, l'opinion du monde n'existe plus pour vous.

Que chacun, dans les jours, les mois qui viennent, se demande quelle connaissance il a des lois réelles et comment il les met en pratique. En quoi consiste mon existence ? À exister physiquement d'abord. Comment est-ce que je respire ? Comment est-ce que je mange ? Comment est-ce que je dors ? En conformité avec le dharma ou en violation du dharma ? Il n'y a aucune activité qui puisse s'accomplir hors des lois justes. Comment est-ce que j'exerce ma profession ? En conformité avec le dharma ? Comment est-ce que j'exerce mon activité sexuelle ? En conformité avec le dharma ? Comment est-ce que j'exerce mon activité de mari, de père, de mère, de fils, de directeur, d'employé, de collaborateur, de technicien ? En conformité avec le dharma ? C'est vous qui êtes impliqués et concernés. N'entendez pas le dharma comme une série de contraintes morales qui viennent vous faire froid dans le dos ; le dharma c'est votre soutien, c'est votre appui, la racine même du mot le dit.

Swâmiji appartenait à une lignée hindoue qui s'appuie sur un texte appelé le *Yoga Vashishta Ramayana*. Celui-ci est, plus que tout autre, consacré au dharma, et c'est d'autant plus saisissant chez Swâmi Prajnânpad qu'il était, comme je l'ai dit souvent, un scientifique. Il avait même obtenu une distinction le reconnaissant comme le plus brillant étudiant en sciences de Calcutta. Swâmiji avait été l'équivalent d'un professeur de physique et chimie en Faculté et c'est avec cet esprit scientifique qu'il a vécu lui-même et interprété le vedanta hindou et le dharma. Et, si Swâmiji apparaissait à certains égards comme un moraliste, c'était uniquement en tant qu'homme de sciences. Une morale non scientifique n'existait pas pour Swâmiji et je sais combien il pouvait être sévère pour cette morale non scientifique.

Seulement, quand une existence a été menée en contradiction avec le dharma, des habitudes ont été prises. Les habitudes, vous le savez, sont une seconde nature et un redressement est nécessaire. La force d'inertie est toujours à l'œuvre pour que les choses continuent dans la même ligne et une vie qui a été menée en violation du dharma ne peut pas, en un instant, lui être soumise. Des attitudes intérieures émotionnelles, mentales, sont établies qui font que vous sentez d'abord ce dharma, qui est en fait votre seul espoir, comme votre ennemi. Je suis passé par là et, dans la mesure où Swâmiji était

l'incarnation du dharma, Swâmiji représentait mon ennemi – il va m'empêcher de faire ceci, il va m'obliger à faire cela et ce sont les deux paroles que l'homme moderne, plus que toute autre, refuse d'entendre. Je n'admets pas qu'on m'empêche de faire ce que je veux et je n'admets pas qu'on m'oblige à faire ce que je ne veux pas. C'est ce que nous appelons aujourd'hui la liberté. Vous devez comprendre que le dharma vient à votre secours.

Nous n'admettons plus que quelqu'un nous donne un conseil. Le plus mauvais conducteur se sent vexé si le vainqueur du rallye de Monte-Carlo lui dit : « Vous auriez pu ralentir plus tôt et accélérer maintenant au lieu de prendre le virage comme vous l'avez pris. » Je n'ai jamais caché que toute une part de moi a eu peur de Swâmiji. Eh bien oui, Swâmiji, avec beaucoup de patience, a fini par m'empêcher de prendre mes virages à cent trente à l'heure sous la pluie. Voilà comment il faut l'entendre. Vous pouvez vous dire aussi que, si vos existences, jusqu'à aujourd'hui, ne vous donnent pas cette impression d'accomplissement, c'est que peut-être vous ne les avez pas habilement menées et que les lois justes peuvent venir à votre aide. Et vous devez entendre en même temps qu'une part de vous aura beaucoup de mal à reconnaître ces lois justes, et que pourtant, excusez l'expression que je vais employer, il faudra en passer par là. Si vous voulez arriver à quelque chose sur le plan spirituel, il faut arriver à quelque chose tout court. *Votre accomplissement spirituel ne sera jamais le couronnement d'une vie ratée*. Et une vie ratée, c'est une vie qui n'est pas menée en conformité avec le dharma.

Je vous en prie, ne confondez pas le dharma et la morale. Il faut qu'un intérêt nouveau se lève en vous, plus fort que tous les refus. Si vraiment c'est une question de réussite de ma vie tout court, c'est-à-dire de ma vie spirituelle, cela m'intéresse au plus haut point et s'il faut passer par là je suis d'accord pour passer par là. « En passer par là », signifie mettre de l'ordre dans vos existences. Ah ! Dieu sait si le mot ordre a mauvaise presse aujourd'hui, s'il a un relent « fasciste ». Pourtant ordre est aussi une traduction du mot dharma. Ordre et, plutôt que désordre, je dirai non-ordre. Cette vérité de l'ordre est là pour vous aider, l'ordre dans tous les sens que vous puissiez donner à ce mot et toutes les applications que vous puissiez lui trouver, depuis ne pas ranger dans le même tiroir le pot de miel sans son couvercle, deux paires de chaussettes et votre dossier de déclaration fiscale, jusqu'à, dans un sens plus subtil, la façon dont vous menez la totalité de vos existences.

*

Mais, et je veux le dire dans la même réunion : la morale est presque

toujours une prison. Le Christ a dit : « Les prostituées vous précéderont au Royaume des Cieux » et de nombreuses paroles orientales, musulmanes, hindoues et bouddhistes, tournent autour de ce thème. Un homme vertueux est, après sa mort, orienté vers l'enfer, tandis que la prostituée qu'il a méprisée, est accueillie au ciel. Le sage vertueux s'étonne : « Comment ? Elle a violé le dharma et je l'ai respecté ! » et le gardien du seuil, l'équivalent du saint Pierre des allégories chrétiennes, répond : « Toute ta vie tu as été orgueilleux, méprisant, centré dans ton ego vertueux, alors qu'elle a toujours vécu dans l'humilité, convaincue qu'elle était inférieure par le métier qu'elle exerçait. Et son cœur a toujours été infiniment plus proche de Dieu que le tien. »

C'est vrai. Je ne nie pas le nombre de paraboles et d'allégories qui sont consacrées à ce thème et, dans les Évangiles, le Christ n'est indulgent ni pour les pharisiens ni pour les saducéens qui représentaient pourtant les justes de l'époque, ceux qui suivaient fidèlement la loi judaïque. Alors ? Voilà qui représente une magnifique excuse pour tourner le dos au dharma. Une certaine morale est une prison, c'est vrai. Ne traduisez jamais dharma par morale mais par ordre ou par loi. Et l'ordre ne peut pas être une prison et la soumission aux lois éternelles ne peut pas être une prison. Dans tous les domaines il y a des lois et, dans tous les domaines, les accomplissements sont le fruit de la connaissance des lois et de la soumission aux lois. Vous n'avez jamais vu un scientifique ou un technicien qui envoie les lois par-dessus bord : il cherche à les connaître de mieux en mieux. Appliquer les lois, les mettre en œuvre, cela veut dire s'y soumettre. Par cette soumission aux lois on peut aller au-delà des lois.

Si vous regardez votre existence, si vous faites le bilan de ce que vous pouvez considérer comme réussite ou échec, accomplissement ou non-accomplissement, faites ce bilan en fonction du dharma. Où est-ce que je me suis trompé ? Si je n'ai pas obtenu le résultat que j'espérais, si je n'ai pas à quarante ans, la satisfaction dont je rêvais à vingt ans, qu'est-ce qui s'est passé ? Et où est-ce que je peux corriger mes erreurs ? Comment vais-je faire pour donner un sens à mon existence telle qu'elle se présente aujourd'hui, au lieu de ruminer le passé, ce qui est une attitude éminemment anti-scientifique.

Vous serez aidés. Je ne parle jamais à un auditoire, mais à une personne, à un être humain, plus un autre être humain, plus un autre être humain, dont je peux comprendre les nécessités et le devenir dans la mesure où, grâce à Swâmiji, j'ai compris mes propres nécessités et vécu mon propre devenir. Regardez autour de vous, avec un œil ouvert, scientifique, sans jugement, les existences des autres, ceux avec lesquels vous êtes en relation, ceux que vous connaissez un peu. Voyez s'ils sont épanouis ou non, s'ils ont au fond du cœur ce sentiment : « j'ai réussi mon existence », ou s'ils ont au fond du cœur cette émotion : « j'ai raté mon existence », et regardez ce qui s'est passé. Regardez combien d'êtres humains sont aujourd'hui dans la souffrance,

l'insatisfaction, la frustration, qui n'ont pas cessé de violer le dharma, qui n'ont pas cessé de tourner le dos aux lois justes, qui n'ont pas cessé de se tromper. Ça n'est pas un jugement, c'est simplement une constatation. Des chaînes de causes et d'effets ont été à l'œuvre, depuis leur naissance, à travers les influences du monde, qui les ont exilés du véritable dharma.

Il existe en Inde une étrange expression qui signifie « tuer le Soi », ou « le crime contre le Soi ». Je dis étrange expression parce qu'on voit difficilement comment l'*atman* qui est, par définition, éternel, incorruptible, et indestructible pourrait être tué. Et pourtant les hindous ont toujours su jouer très subtilement sur le fait que le mot *atman* qui signifie la réalité suprapersonnelle, transcendante, signifie également la réalité la plus personnelle. *Atman* signifie Soi. En français on met tantôt une majuscule, tantôt on ne met pas cette majuscule au Soi. En sanscrit, on n'utilise pas de majuscules et il n'y a qu'un seul mot *atman* pour signifier : nous-même, vous-même. Mais qu'est-ce que c'est vraiment que vous-même ? Et parfois *atman* est pris dans un sens et parfois *atman* est pris dans un sens légèrement différent, mais il s'agit toujours de vous. Vous n'arrêtez pas de commettre ce crime contre le Soi, et la société dans laquelle nous avons grandi est une société à cet égard criminelle, dans laquelle le Soi, c'est-à-dire la vérité la plus profonde d'un être humain, est assassinée par toutes les idées en vogue aujourd'hui.

Je ne dis pas que ce dont je parle aujourd'hui soit facile, parce que la confusion est extrême, mais celui qui a une réelle ambition spirituelle, qui se nourrit de Ramana Maharshi ou des textes tibétains, qui pratique la méditation, qui va voir des gourous, qui est prêt à consacrer du temps, de l'énergie, et de l'argent à l'accomplissement de cette ambition, n'a aucune possibilité d'atteindre le but s'il mène le reste de son existence en contradiction avec le dharma.

Je pense à un certain nombre d'êtres qui ont aujourd'hui soixante ans, soixante-cinq ans, que je connais depuis vingt-cinq ans, qui étaient déjà engagés sur ce qu'ils considéraient comme le chemin quand je les ai connus, et dont je vois bien que leur « calme » est plaqué sur un fond d'insatisfaction. Et je vois que cet échec est dû au fait qu'ils n'ont jamais vu en face cette vérité impérative du dharma. Ils ont fondé leur existence sur la moitié de la vérité : « La morale est une servitude, la morale nous est imposée du dehors, la morale n'est pas l'expression de notre être. Ce qui est important ce n'est pas la morale mais l'éveil de la conscience. » Et, cet éveil de la conscience, ils l'ont cherché en méprisant cordialement la morale. Seulement, en méprisant cordialement la morale, ils ont méprisé cordialement le dharma et ça, ça ne pardonne pas.

Il faut que vous sentiez le chemin comme le fil du rasoir entre deux périls. L'un est la sécurité d'une morale avec laquelle on se donne bonne conscience,

par laquelle on se sent protégé, qui devient comme une superstition – pourvu que je ne sorte pas du droit chemin, il ne m'arrivera pas malheur – ce qui est un statut d'esclave apeuré. Et il faut que vous évitiez aussi de tomber dans le ravin qui se trouve de l'autre côté de votre sentier : « La morale c'est pour la foule. Moi je suis au-delà de la morale, au-delà du bien et du mal » – et que pratiquement vous soyez au-delà des lois. Continuez à prendre vos virages à cent trente à l'heure sur route mouillée et vous verrez bien !

Je serais malhonnête si, pour éviter des réactions que je connais et pour vous flatter, je vous mentais à cet égard. Il va falloir peu à peu voir, changer votre compréhension, parce que rien ne peut être accompli sur les demi-certitudes ou les opinions, et, quand vous aurez acquis des certitudes il vous sera normal de les mettre en pratique. Qui, ayant compris ce qui doit être fait pour son propre bien, pourrait continuer à faire le contraire ? À cet égard quelques vérités générales peuvent être dites mais ensuite c'est chaque existence qui devient un cas particulier.

Une grande part du chemin de Swâmiji consistait à éclairer à sa lumière nos propres existences dans ce qu'elles avaient de plus concret, de plus intime extérieurement et intérieurement. Extérieur et intérieur ne font qu'un, l'extérieur réagit sur l'intérieur et l'intérieur s'exprime à l'extérieur. Comment est-ce que je vis mon insertion dans la collectivité humaine et dans la collectivité universelle ? En violation des lois ou en conformité avec les lois ? Et peu à peu, non sans souffrance, j'ai mis de l'ordre dans mon existence, redressé des mauvaises habitudes, dissipé des illusions.

Sur le moment, cela paraît cruel : le passage intermédiaire entre le mensonge dans lequel on dort béatement et la vérité est toujours difficile. La vérité n'est jamais douloureuse, mais la destruction du mensonge est douloureuse. Si j'ai fondé mon existence sur l'ignorance des lois, ou la soumission à des lois fausses auxquelles j'ai cru, et que je dois reconnaître mon erreur, c'est une épreuve. Certainement, il n'a jamais été dit que le chemin était toujours une allée de pétales de roses. Pas un enseignement honnête, ayant fait ses preuves et ayant autorité, que ce soit le bouddhisme zen, le tantrayana tibétain ou le vedanta hindou, n'a dit qu'on pouvait rester le même et en même temps accomplir la grande transformation.

Si vous êtes moine, réussissez votre vie de moine, si vous êtes dans le siècle, réussissez votre vie dans le siècle. Et, croyez-moi, le chemin se confond encore beaucoup plus que vous ne le pensez, que vous ne le sentez, avec l'existence. Être guidé sur le chemin c'est être guidé dans la vérité concrète de son existence. Connaître les lois du chemin c'est connaître les lois de l'existence. Et Dieu sait si nous essayons de faire deux parts : continuer à exister comme cela convient à notre ego et plaquer là-dessus des techniques, des exercices, des lectures, des opinions. Près de Swâmiji, j'ai redécouvert comme une science et non pas comme une morale, comme des lois et non pas

comme des injonctions, l'essence du bouddhisme : paroles justes, actions justes, moyens d'existence justes, et pas seulement méditations justes et samadhis justes. J'ai redécouvert les *yama* et *niyama* du célèbre yoga de Patanjali qui apparaissent en effet, à première vue, comme des principes moraux bien connus : ne pas mentir, ne pas voler, ne jamais faire de mal.

C'était difficile à entendre. Swâmiji utilisait deux mots en anglais : *« an individual »*, et *« a person »*. Je reprends son vocabulaire à lui, je ne dis pas qu'il est meilleur qu'un autre, mais c'était le sien. *An individual*, un individu, ne tient pas compte du dharma. C'est l'adulte qui est resté infantile. Un enfant est soumis à un certain nombre de lois physiologiques telles que manger et uriner, mais il ne se soumet pas consciemment au dharma. *An individual*, c'est un adulte infantile. Et une personne, c'est l'être humain qui reconnaît le dharma, qui reconnaît son dharma de père s'il est père, son dharma de fils s'il est fils, son dharma de patron s'il est patron, son dharma de menuisier s'il est menuisier, son propre dharma : qu'est-ce que je porte en moi et que je veux accomplir.

Les sapins accomplissent leur dharma, les oiseaux accomplissent leur dharma. L'homme peut aller au-delà du dharma, atteindre le plan de la liberté absolue, au-delà de tous les dharmas. Seulement la rançon, c'est que l'homme peut aussi violer complètement le dharma. Cette distinction d'un individu et d'une personne, dans le langage de Swâmiji, est très importante. L'individu en nous criait si fort que c'était douloureux à entendre. L'individu c'est « moi », la voix de l'enfant en nous, mais la personne est capable de reconnaître l'autre, et de sentir : pour mes enfants je suis un père, pour ma femme je suis un époux, pour mes parents je suis un fils.

Swâmiji m'a dit un jour une parole immense. Elle s'est insérée dans mon propre destin personnel, car le chemin de Swâmiji n'était jamais en dehors du ici et maintenant et du cas personnel de chacun, jamais dans le général, toujours dans le particulier. Et je vous demande de bien entendre qu'une causerie comme celle d'aujourd'hui demeure dans le général, sinon vous allez comparer au lieu de sentir que vous avez votre existence à accomplir. Néanmoins, certaines vérités peuvent être exprimées objectivement, et Swâmiji a dit cette parole qui a été pour moi immense et sur laquelle j'ai vécu douloureusement. J'avais entamé une procédure de divorce. Swâmiji, un jour, me regarde et laisse tomber huit mots qui m'ont bouleversé – d'autant plus bouleversé que depuis un an, il était entré avec une patience infinie dans mon jeu, dans toutes les vicissitudes de mes émotions, de mes demandes, et de mes réactions – Swâmiji m'a regardé et a prononcé : *« An individual divorces, a father does not divorce. »* « Un individu divorce, un père ne divorce pas. » Ce n'était pas supportable d'entendre cela, ce jour-là, dans ces conditions-là, et pourtant j'ai entendu et j'ai commencé à sentir ce que contient le mot dharma. Puissiez-vous le sentir vous aussi.

Jouer son rôle

Je vais vous lire un extrait du *Yoga Vasishtha* qui se trouve dans les *Études sur Ramana Maharshi* publiées par Jean Herbert. Je n'ai pas réussi à identifier ce passage dans mes traductions anglaises du *Yoga Vasishtha*, mais ces quelques versets sont remarquables.

Les voici :

1. Stable en l'état de plénitude qui brille quand tu as renoncé aux désirs et paisible en l'état de qui, vivant, est libre, agis en te jouant dans le monde, ô Râghava !

2. Intérieurement libre de tout désir, sans passion ni attachement, mais extérieurement actif en toutes directions, agis en te jouant dans le monde, ô Râghava !

3. De noble conduite et plein de bienveillante tendresse, te conformant à l'extérieur aux conventions mais à l'intérieur libéré d'elles, agis en te jouant dans le monde, ô Râghava !

4. Percevant l'évanescence de toutes les étapes et expériences de la vie, demeure résolument en l'état transcendant sublime et agis en te jouant dans le monde, ô Râghava !

5. Sans nul attachement au fond de toi, mais agissant en apparence comme qui est attaché, point brûlé au-dedans mais au-dehors plein d'ardeur, agis en te jouant dans le monde, ô Râghava !

6. Extérieurement zélé en l'action mais libre en ton cœur de tout zèle, actif à l'extérieur mais à l'intérieur paisible, travaille en te jouant dans le monde, ô Râghava !

7. Sachant l'essence de tout être, joue dans le monde comme tu le veux, ô Râghava !

8. Libre de tout égoïsme, la pensée en repos, lumineux au firmament de l'esprit, à jamais sans souillure, agis en te jouant dans le monde, ô Râghava !

9. Libéré des passions multiples, égal parmi les pensées qui passent et extérieurement adonné aux travaux qui sont dans ta nature, marche à travers la vie, ô Râghava !

Ce texte vous introduit à une notion essentielle : jouer un rôle, jouer son rôle, le jouer bien mais le jouer librement, établi dans le Soi non-agissant.

Est-il possible d'entrevoir un sens à cette affirmation que l'ego, qui est pourtant ce qui paraît de plus certain en nous, n'existe pas ? Vous pourrez réfléchir beaucoup sur cette notion d'ego et ce n'est pas parce que le mot est répété à longueur de journée dans les ashrams et à longueur de pages dans les livres, qu'on comprend vite ce qu'est exactement cet *ahamkar*.

Entre la pure conscience d'une part, et tous les phénomènes d'autre part, intervient une étrange connexion qu'on peut considérer comme « pathologique », bien que ce soit le statut général de l'humanité, et cette étrange connexion est l'ego. Peut-être pouvez-vous commencer à entrevoir cette inexistence de l'ego en réfléchissant un peu à l'art du comédien. Même si vous n'avez jamais eu l'occasion de jouer un rôle un peu important dans une pièce, et surtout de le jouer plusieurs fois de suite ce qui est plus rare pour des amateurs, vous devez pouvoir suivre ce que je vais dire.

Le comédien – on l'appelle aussi « acteur », en anglais *actor*. Ce mot signifie : « celui qui agit » et correspond à peu près au *doer*. Si le théâtre est pour nous une activité moderne dérivée de la Commedia dell'Arte italienne, et si nous avons tous appris au lycée que l'Eglise autrefois condamnait les comédiens et qu'on les enterrait à la sauvette, il ne faut pas oublier qu'en fait le théâtre est né bien avant Molière et que, dans des civilisations autres que la nôtre, il a existé un théâtre qui était toujours un théâtre religieux. On jouait en Inde des épisodes du *Mahabharatha* et de la vie ou de l'enfance de Krishna ou des épisodes du *Ramayana*. Et l'exemple de l'acteur jouant un rôle dans une histoire a bien souvent été utilisé par des sages pour faire comprendre les mécanismes de l'homme normal dans les conditions ordinaires de l'existence.

Il faut que vous vous représentiez un acteur de théâtre jouant un rôle important et restant presque tout le temps en scène pendant les cinq (ou les trois) actes de la pièce, un personnage qui a une psychologie et une histoire, c'est-à-dire un véritable rôle. Cet acteur ou cette actrice (vous pouvez, si vous voulez, penser à un nom d'acteur connu) est, dans la journée, un homme à peu près comme tout le monde. Les comédiens extravagants, les « monstres sacrés », ont peu à peu disparu pour faire place à des êtres peut-être de moindre génie, mais plus raisonnables. Si cet acteur s'appelle – je peux inventer un nom pour ne désigner aucun comédien en particulier – Pierre Delaville, il a comme tout le monde son ego fait de son inconscient, de ses *samskaras*, de ses *vasanas* et de son identification à son corps physique et aux autres *koshas*, vital, émotionnel, mental. Et puis, il a ses problèmes du moment ; il est gai un jour, il est inquiet un autre jour s'il a reçu une mauvaise nouvelle le matin. Son statut n'a rien de différent de celui de n'importe quelle autre personne.

Mais, quand il se prépare à entrer en scène pour jouer un rôle qu'il a répété pendant des jours et des jours, dont il s'est imprégné, dont il a découvert les moteurs psychologiques, les ressorts secrets, l'acteur laisse provisoirement

son ego de côté. Et, selon une expression bien connue, « il entre dans la peau du personnage », c'est-à-dire qu'il retrouve un personnage qu'il connaît bien. Il retrouve Polyeucte ou il retrouve le docteur Knock, un être humain qui n'est plus lui. Il est certain que, si cet acteur s'appelle Delaville, Polyeucte ou Knock sont un autre que lui.

Par conséquent, l'acteur laisse dans la coulisse son propre ego et, provisoirement, devient un autre – un personnage qu'il a de mieux en mieux connu à mesure qu'il étudiait la pièce et qu'il répétait. C'est au cours des répétitions que l'acteur découvre ce personnage, se familiarise avec lui et commence à le sentir vivre en lui. Il a été guidé et conseillé par un metteur en scène et il est soumis au texte de l'auteur. Donc, l'acteur a laissé son propre ego dans les coulisses. Mais il ne peut pas s'identifier, comme on s'identifie de la manière ordinaire, au personnage qu'il joue. Fondamentalement, parmi vous, Bernard « sait » qu'il est Bernard, Daniel « sait » qu'il est Daniel. Je devrais même dire Bernard Davray sait qu'il est Bernard Davray, Daniel Morineau sait qu'il est Daniel Morineau. Mais l'acteur qui joue Scapin fondamentalement sait bien qu'il n'est pas Scapin.

Tant qu'il est sur scène, le comédien se trouve dans une situation bien particulière. D'une part il est débarrassé de son ego à lui qui est provisoirement éliminé, et, même s'il avait eu une très mauvaise nouvelle ce jour-là, son émotion disparaîtrait au bout de quelques minutes. Son personnage à lui, malheureux, est resté dans la coulisse. D'autre part, il se retrouve avec l'émotion particulière du Dr Knock, de Ruy Blas ou de Cyrano.

J'ai eu, dans ma jeunesse, l'occasion de tenir un rôle important dans une pièce que nous avions jouée un assez grand nombre de fois, et qui m'a permis de faire beaucoup d'observations que j'ai tirées au clair peu à peu.

L'acteur est porté par l'action et les répliques ; s'il sait bien son texte, s'il ne craint pas le trou de mémoire, il est dans une sécurité absolue. Il est soutenu par la mise en scène ; il sait ce qu'il a à dire et à faire, instant après instant. L'inspiration, un jour, peut lui permettre de rajouter un geste qui n'avait pas été prévu ou de modifier une intonation et, si c'est un succès, il l'adoptera ; cela deviendra peut-être même une tradition si d'autres acteurs reprennent le rôle après lui.

Cet acteur est donc, pendant le temps où il joue le rôle, dans un état particulier qui a suscité beaucoup de curiosité (et depuis bien longtemps) mais qui n'a jamais été complètement élucidé ; il est momentanément libre de l'ego, du fait qu'il est libre de son ego à lui et qu'il n'est pas identifié au personnage qu'il joue. L'acteur vit de seconde en seconde ; il n'a aucune inquiétude d'aucune sorte pour l'avenir : jusqu'à minuit moins le quart, tout est écrit ; il se laisse porter. Il est pleinement, à 100 %, ici et maintenant ; il sait que dans une minute, telle émotion va monter en lui, que la vibration de sa voix va changer ; il le sait quelque part mais il n'y est pas encore. Et puis,

le miracle se reproduit tous les soirs ; sauf très exceptionnellement, sur telle réplique il va ressentir, sans y être identifié, une certaine émotion qui est uniquement celle du personnage. Sa voix va descendre dans le grave ou monter dans l'aigu, se modifier. Tout un mécanisme physique va même s'accomplir en lui *mais avec lequel il est absolument d'accord*. Il va dire la réplique qu'il a à dire, faire le jeu de scène. Il n'y a aucun conflit chez l'acteur ; il est toujours un, pleinement un, avec ce qui se passe en lui, avec l'action, avec la situation – et cela, de seconde en seconde.

Il se trouve donc, à certains égards, très proche de la situation du sage, qui agit complètement détaché. Vous devinez bien quels peuvent être, dans les conditions normales, la sérénité et le détachement profonds du comédien qui joue avec une grande sincérité mais en sachant au fond de lui-même que, quand, à la fin de la pièce, il va mourir comme le duc de Reichstadt dans *L'Aiglon*, il se relèvera quelques secondes après pour saluer à chaque rappel et à chaque lever de rideau. Quelle sécurité ! Quelle liberté ! Quelle possibilité d'être ici et maintenant ! Et quelle non-identification ! C'est ce qui fait la fascination du métier de comédien. Être *jivanmukta* trois heures par jour de 21 heures à minuit, c'est tout de même extraordinaire !

Par conséquent, l'acteur est sur un plan de conscience libre. Il est vraiment dans la position du « témoin ». S'il joue très bien son rôle, le « témoin » sera tout à fait pur ; ce ne sera pas, comme je l'appelais tout à l'heure, Paul Delaville en train de se rendre compte qu'il joue Oreste. Paul Delaville a complètement disparu ; il reste uniquement la conscience ou le témoin et Oreste, tel qu'il a été décrit dans l'Antiquité et surtout tel que Racine l'a conçu et fait vivre dans son *Andromaque*. Le témoin – et Oreste.

Maintenant, imaginez que, par une aberration mentale que vous reconnaîtrez immédiatement comme pathologique, un acteur se prenne vraiment pour le personnage qu'il est en train d'interpréter. Pratiquement, c'est impossible. Mais ce qui est arrivé, c'est que des acteurs soient tellement marqués par un rôle, et qu'ayant une nature psychique un peu faible, ils ne sachent plus très bien, quand les prises de vues du film sont terminées ou quand ils sont sortis de scène, s'ils sont eux-mêmes ou s'ils sont le personnage. On cite le cas d'un acteur français d'avant la guerre qui, pour avoir joué le rôle de Napoléon, se prenait plus ou moins pour Napoléon et qu'on a considéré comme mentalement perturbé.

Imaginez donc que l'acteur qui joue un SS allemand dans un film sur l'Occupation se prenne vraiment pour un SS comme, à longueur d'année, il s'identifie, à Paul Delaville. Qu'est-ce qui se passerait ? Un autre acteur est distribué dans un rôle de résistant. Dès qu'ils vont se retrouver face à face au bar du Studio, il va se battre avec lui, ou le menacer ou s'enfuir. Vous voyez l'absurdité de la situation. Ou, dans une pièce moderne, imaginez un acteur qui joue le rôle d'un criminel et qui voit dans la pénombre de la salle (qu'on

distingue plus ou moins malgré les projecteurs) deux agents en uniforme : il va se sauver dans les coulisses, affolé d'être arrêté. Vous pouvez concevoir toutes les mésaventures d'un acteur qui se prendrait vraiment pour le personnage qu'il est en train de jouer, toutes aussi insensées.

D'autre part, il se débattrait dans ses souffrances ; au lieu d'être un avec le désespoir qu'il joue et qui peut-être fait vraiment pleurer les spectateurs, il souffrirait de souffrir, il se mettrait en conflit, c'est-à-dire que des perturbations émotionnelles intenses se produiraient pour lui. Depuis un texte fameux (en tout cas fameux pour tous ceux qui se sont intéressés à ce métier) appelé *Le Paradoxe du comédien* de Diderot, on s'est beaucoup posé de questions sur l'état de conscience du comédien qui joue un rôle. Et un chercheur, André Villiers, a écrit sur ce thème une thèse de doctorat qui m'avait beaucoup intéressé. Il avait fait faire, notamment, diverses analyses médicales sur des acteurs éminents avant leur entrée en scène et à leur sortie de scène, afin de mesurer les perturbations éventuelles de leurs systèmes sanguin, endocrinien, etc. Ces perturbations sont souvent importantes mais elles n'ont jamais empêché un comédien d'exercer son métier avec joie.

Certains acteurs, qui ne sont pas de véritables artistes, réussissent à exprimer leurs propres émotions à travers un rôle et, par conséquent, mélangent leurs propres cris à ceux du personnage. Leurs muscles se contractent, leur voix se serre, leur diaphragme se bloque. Ils ne seront jamais de très grands artistes. Un véritable comédien est capable de pousser des cris déchirants une demi-heure tous les soirs s'il joue Œdipe sans se fatiguer les cordes vocales ; or, si quelqu'un crie parce qu'il est identifié à sa souffrance, les cordes vocales se contractent, il respire mal et il est rapidement aphone. Je parle d'un vrai comédien, qui a la maîtrise de son « instrument » et pas de ces gens comme il en peuple les cours de théâtre, qui n'ont aucune technique et qui ne peuvent jouer qu'un seul personnage indéfiniment le même : celui qui leur correspond. Il y a bien, dans le métier d'acteur, ce qu'on appelle « l'emploi » ; normalement le même acteur ne peut pas jouer Scapin, Pyrrhus et les Petits Marquis ; mais un vrai comédien a un emploi relativement large et peut jouer des types de personnages très différents – sans parler de ce qu'on appelle les rôles de composition.

Voyez bien qu'un acteur, parce qu'il est absolument un avec la situation, un avec certaines manifestations physiologiques inévitables, peut avoir une fatigue physique due au fait qu'il a utilisé son corps – le rôle de Cyrano n'est pas un rôle de tout repos, par exemple – mais il n'a aucune fatigue émotionnelle1 même s'il a exprimé des émotions intenses, puisque la fatigue émotionnelle ne vient que du conflit et du refus, du refus de souffrir. L'acteur joue peut-être le rôle d'un personnage qui est en conflit avec sa situation, joue le rôle d'un homme qui n'accepte pas la trahison d'une femme, qui n'accepte pas la ruine de la cause pour laquelle il s'est engagé, qui a des émotions parce qu'il refuse que ce qui est soit, mais le comédien lui-même ne refuse rien du

tout, par conséquent il est un avec la situation, un avec les émotions qu'il exprime et cela lui permet d'économiser beaucoup d'énergie par rapport à l'homme normal qui vivrait les mêmes émotions. Sinon, tous les grands acteurs auraient un infarctus du myocarde à la quinzième représentation ! Tout cela, vous pouvez bien le comprendre.

L'acteur n'a pas toutes les perturbations de celui qui, véritablement, dans les conditions ordinaires de la vie, éprouverait des émotions aussi terribles, c'est-à-dire qui, tous les soirs, deviendrait fou pour avoir trop souffert de trahison amoureuse ou tous les soirs verrait mourir son épouse. Vous vous rendez bien compte de ce que cela représenterait comme usure nerveuse pour un être ordinaire.

Même si l'acteur a des problèmes graves ce jour-là, parce que le contrôleur des contributions lui a demandé un énorme arriéré d'impôts ou parce qu'il a été déchiré par un abandon amoureux, et même s'il n'est pas encore complètement à l'aise au moment où il entre en scène, au bout de quelques minutes son ego aura disparu. Et, si par hasard l'émotion revient une seconde pendant qu'il joue, c'est un moment de malaise, où il retombe brusquement au niveau ordinaire ; mais, porté par le personnage qui a ses émotions à lui à vivre suivant l'intrigue, il va être à nouveau situé dans le rôle, donc de nouveau provisoirement libéré de son ego à lui. C'est ce qui fait l'état de grâce de l'acteur, qui peut jouer un rôle tragique avec cette extraordinaire impression de liberté et vivre exactement dans l'instant.

*

Et voilà que cet acteur se prend pour le personnage qu'il joue ! Effectivement, c'est atroce si l'on se prend vraiment pour Oreste, déchiré par sa passion amoureuse, trahi par Hermione lui demandant de tuer Pyrrhus et ensuite le traitant de monstre et qui, pour finir, devient fou et tombe en syncope sur la scène ! Mais vous voyez bien en même temps ce que cela a de manifestement pathologique. Pourquoi faudrait-il qu'il y ait tout d'un coup, entre le personnage d'un côté et l'acteur de l'autre, cette étrange connexion, cette étrange confusion qui fait que Paul Delaville se prend pour Oreste, ou Napoléon... ou tout autre héros ?

L'ego, état de conscience dans lequel vit la quasi-totalité de l'humanité, est en fait aussi anormal que si un acteur se prenait vraiment pour le personnage qu'il joue. Entre le témoin qui n'est ni homme, ni femme, ni gai, ni triste, ni glorieux, ni rejeté par la société, ni libre, ni emprisonné, qui n'est *rien* – entre la pure conscience qui n'est rien et les chaînes de causes et d'effets du monde phénoménal au niveau des différents *koshas*, intervient une étrange et pathologique confusion : l'ego. C'est ce qui permet de dire qu'en

vérité, l'ego n'existe pas, qu'il n'a aucune réalité, que c'est simplement une illusion, aussi anormale que si l'acteur se prenait pour le rôle qu'il joue.

C'est parce que cet ego n'existe pas qu'il est possible d'atteindre un jour l'état-sans-ego dans lequel ce phénomène parasite, inutile et irréel, a disparu ; demeure d'un côté le témoin, qui est absolument en paix, la conscience, l'*atman* immuable qui ne peut être affecté par rien, qui n'est attiré par rien et repoussé par rien, qui n'est limité par rien, agrandi par rien, diminué par rien – et, de l'autre, des phénomènes qui sont tous changeants et transformables c'est-à-dire tous périssables, au niveau des trois « corps » ou des cinq « revêtements du Soi » (*koshas*). Physiquement, des sensations et des mouvements se produisent dans le corps : le corps se lève, le corps s'assied suivant les conditions et circonstances dans lesquelles il se trouve ; au niveau de *pranamaya kosha*, la faim apparaît, la soif, un bien-être apparaît après avoir mangé, la fatigue ou l'épuisement se produit, la vitalité et la vigueur reviennent ; au niveau du mental, de *manomaya kosha*, des pensées se lèvent, des perceptions, la reconnaissance de certaines impressions, la prise de conscience (en donnant à ce mot son sens le plus ordinaire) de ce qui se passe ; au niveau de *vijnanamaya kosha*, l'intelligence peut fonctionner, avec la vision objective du monde phénoménal. Mais tous ces « revêtements » sont comme le lit d'une rivière dans laquelle la rivière coule sans arrêt ; ce sont des lignes de force selon lesquelles des causes produisent des effets qui deviennent causes pour d'autres effets ou dans lesquelles se déroulent des chaînes d'actions et de réactions.

Que ces mécanismes soient extrêmement complexes, c'est bien certain ; qu'une part de leurs sources ou de leurs racines soit dans l'inconscient, c'est certain aussi. Mais, en vérité, il ne s'agit jamais que de phénomènes et de phénomènes qui sont tous produits, causés, ayant une histoire, un commencement, une fin à plus ou moins brève échéance. Nous savons que notre corps se transforme d'instant en instant puisque nous vieillissons d'instant en instant, et qu'au bout de sept ans, toutes les cellules ont été renouvelées. Vous voyez bien que vos pensées se succèdent, vos émotions se succèdent. Nous avons la certitude que notre corps physique sera un jour séparé de *pranamaya kosha*, et que ce corps qui a été composé sera décomposé. Il y a un personnage, que décrivent notre carte d'identité et nos autres papiers d'état civil, dont l'histoire commence à la date de la naissance, qui est brun ou blond, qui a une certaine taille physique mesurée à la toise, une profession, une origine sociale, une éducation. Ce personnage, on peut le photographier et nous le reconnaissons quand nous nous regardons dans la glace. Il est fait de l'ensemble des trois corps et de l'ensemble des cinq *koshas*. Et puis, les autres, notre famille, nos amis, lui donnent un nom : « Arnaud Desjardins », par exemple. Mais Arnaud Desjardins est un personnage qui a une histoire, comme l'histoire d'Oreste pendant les cinq actes d'*Andromaque*. Au premier acte, celui-ci arrive inquiet mais avec une

certaine espérance parce qu'il pense qu'il a encore ses chances auprès d'Hermione et à la fin de la tragédie, il devient fou et s'évanouit sur scène. Eh bien, le personnage appelé Arnaud Desjardins a une histoire qui est faite de toutes ces chaînes de causes et d'effets à l'œuvre, qui ont produit la naissance de ce personnage sous forme d'un petit bébé ; et puis, un jour, ce personnage disparaîtra avec la mort ; il sera incinéré ou enfermé dans un cercueil ; et, si l'on ouvre le cercueil quelques années plus tard, il n'y aura plus rien de reconnaissable.

Pourquoi, entre la conscience – le témoin – et le personnage nommé « Arnaud Desjardins », y aurait-il forcément cette connexion, l'ego, aussi étrange, en vérité, que celle qui existerait entre un acteur et le rôle qu'il joue pendant qu'il est sur scène ? Ah, je vous dis là quelque chose de vraiment étonnant ! Ce n'est certes pas là-dessus que sont fondées notre mentalité et notre psychologie occidentales ! Nous avons donné à cet ego une valeur sublime, intitulée « éminente dignité de la personne humaine » ou d'autres formules aussi flatteuses. Nous sommes, en Occident, de plus en plus enfermés dans une culture pour qui le fondement de l'hindouisme et du bouddhisme, c'est-à-dire la possibilité d'atteindre l'état-sans-l'ego, est incompréhensible. C'est ce qui fait le malentendu complet entre les Occidentaux qui ne sont jamais sortis de leur contexte culturel et l'hindouisme ou le bouddhisme auxquels ils prétendent s'intéresser. D'innombrables Occidentaux ont consacré leur vie à l'hindouisme et au bouddhisme à travers des séjours dans des ashrams, la pratique du yoga, la méditation et n'ont jamais entrevu ce que pourrait être la disparition de l'ego. Il faut bien dire que, quand on lit les grands témoignages de Ramdas, de Ramana Maharshi ou des autres *jivanmuktas* hindous, cela vous paraît merveilleux, miraculeux, extraordinaire, mais vous ne comprenez pas beaucoup plus ce que peut être cet *egoless state*.

Si cet ego est là, certains phénomènes se produisent et si cet ego n'est pas là, certains phénomènes ne peuvent plus se produire. Revenez à l'exemple du comédien qui se prendrait vraiment pour Oreste. Il est sûr que ce serait atroce pour lui et qu'il ne jouerait pas plusieurs soirs de suite avant d'être, pour de bon, fou. Et maintenant, revenez à l'exemple de l'être humain. L'être humain en qui cette connexion de l'ego n'existerait plus connaîtrait d'un côté la conscience qui, elle, est immuable – de l'autre, les phénomènes, et rien entre les deux. Mais, quand l'ego est là, cette espèce de folie que nous reconnaissons à propos du comédien identifié s'empare de l'être humain qui souffre, qui se débat, qui refuse, qui se divise contre lui-même, dont tous les fonctionnements commencent à être de plus en plus perturbés, qui ne voit plus le monde tel qu'il est, qui réagit au lieu d'agir et qui, au lieu d'être un acteur, un agissant, n'est plus qu'une marionnette.

La même histoire peut être racontée par des acteurs qui sont là, conscients, responsables, pour jouer le rôle avec la présence du témoin en eux – ou par

des marionnettes en qui il n'y a ni conscience, ni témoin, ni responsabilité et dont une volonté extérieure tire les fils. C'est toute la différence entre un être véritablement conscient et un être qui, comme une marionnette, est mû par les réactions qui, au niveau des différents *koshas*, se lèvent en lui dans le contact avec l'extérieur – depuis le premier contact avec l'extérieur qui est la naissance. À partir de là, ce ne sont plus que des chaînes de causes et d'effets ou des chaînes d'actions et de réactions qui se poursuivent.

Essayez de vous représenter la différence de fonctionnement entre un être chez qui existe encore cet ego et un être chez qui cet ego a disparu ; vous voyez bien que les émotions ne peuvent relever que de l'ego qui, intervenant entre la conscience et les phénomènes, prend les phénomènes de façon subjective et personnelle – comme si c'était spécialement pour lui ou spécialement contre lui que ces chaînes de causes et d'effets se déroulent ; alors qu'en fait, les choses arrivent parce qu'elles ne peuvent pas ne pas arriver, parce que, comme l'a dit le Bouddha : « ceci étant, cela se produit » ; les conditions sont réunies et un certain événement se produit.

Ce qui est sûr, c'est que le comportement de l'acteur qui s'identifierait au rôle ne serait pas le même que celui de l'acteur sain qui ne s'identifie pas au rôle. De la même façon, le comportement d'un être humain en qui l'ego est encore là pour vouloir, pour s'attacher, pour se passionner ou, au contraire, pour refuser et s'affoler, et le comportement d'un être humain en qui l'ego a disparu vont être tout à fait différents.

Maintenant, vous allez dire : « Oui, mais l'acteur est en sécurité sur la scène parce que le rôle est écrit, la mise en scène est là et il sait que tout cela n'est pas vrai. » Eh oui, mais la situation du *jivanmukta*, c'est d'abord de savoir que tout cela « n'est pas vrai » puisqu'il existe une conscience qui ne se laisse plus jamais atteindre, qui peut dire comme Socrate : « les Juges du tribunal peuvent me tuer mais ils ne peuvent pas me nuire ». D'autre part, il y a aussi la claire indication de la réplique qui doit être dite à chaque instant et du jeu de scène qui doit être accompli à chaque instant. C'est cela que les hindous appellent *« spontaneity »*. Ce mot anglais ne doit pas être mal compris. Si nous disons simplement de quelqu'un d'impulsif et qui n'a aucune maîtrise de lui qu'il est spontané, ce n'est pas la spontanéité vers laquelle pointent tous les enseignements hindous et bouddhistes. Les efforts de *sadhana* débouchent un jour sur l'état-sans-effort – ou la spontanéité.

Je rappelle ici une vérité que je vous ai souvent dite. Si l'on vous demande : « quelle est la capitale de l'Italie ? » vous répondez : « c'est Rome ». Vous avez répondu en toute spontanéité, votre réponse est juste et elle ne vous a demandé aucun effort. Si l'on vous demande : « quelle est la plus belle ville de l'Italie ? » on ne sait pas trop selon quel critère votre réponse sera juste ou pas juste et, d'autre part, elle va vous demander un effort, un sens de responsabilité : il faut que je réponde, il faut que je choisisse

quelle est la plus belle ville de l'Italie. Est-ce que c'est Sienne ? Florence ? Venise ? Naples ? Est-ce que c'est... quoi ?

Si l'ego, qui prend tout de façon personnelle, a disparu, l'action juste s'impose, de seconde en seconde – sans discussion possible. Et c'est ça la « spontanéité ». Je peux prendre aussi la comparaison de l'acteur, qui a étudié un rôle classique au conservatoire, qui ne l'a plus joué depuis lors et qui, presque au pied levé, doit remplacer le titulaire du rôle, et qui joue à peu près tout le rôle un quart de seconde en décalage avec le souffleur qui, pratiquement, lit la pièce sans arrêt. Les répliques lui sont soufflées. J'en ai été témoin, à la Comédie-Française, juste après la Libération et les « épurations » des « collaborateurs ». On peut dire que celui qui est libre de l'interférence malencontreuse de l'ego vit comme si ses répliques lui étaient soufflées d'instant en instant par un souffleur. Certains diront qu'il est capable de faire la volonté de Dieu : « Il a le cœur assez purifié pour sentir la volonté de Dieu et ce que vous appelez le souffleur, c'est Dieu en nous. » Pourquoi pas ?

Il est certain que, dans l'état de liberté, il y a aussi, comme pour l'acteur, la possibilité de vivre ici et maintenant, sans souci de ce que sera la minute suivante, sans souci de ce que sera le jour suivant. Un acteur dans une pièce peut bien dire, si la réplique le demande : « Nous partirons demain pour Venise. » Bon. Le rideau se baisse ; le rideau se lève sur l'acte suivant ; le décor représente une chambre d'hôtel à Venise avec vue sur la place Saint-Marc. L'acteur dit : « Nous partirons demain pour Venise », il prévoit l'avenir mais, au moment où il le dit, il est absolument détendu intérieurement. Pourquoi est-ce qu'un être humain débarrassé de l'ego ne pourrait pas aussi prévoir l'avenir, tout en étant parfaitement installé dans le ici et maintenant ?

Vous pouvez pousser loin cette analogie entre l'être libéré de l'ego et le comédien sur le plateau. Beaucoup de rapprochements sont possibles et le langage qu'on utiliserait serait presque identique : l'impression d'être porté par la situation elle-même. Si l'ego n'est plus là pour tout rendre difficile, la « programmation » (si j'ose dire) se fait instantanément, la réponse donnée par « l'ordinateur » se fait instantanément, et c'est cette instantanéité qui fait la spontanéité – dans le relatif, ici et maintenant, compte tenu de toutes les limitations qui peuvent être celles d'un être débarrassé de l'ego. Ce n'est pas parce qu'on est débarrassé de l'ego qu'on a forcément l'intelligence scientifique d'Einstein, plus l'efficacité pratique d'un businessman, plus le sens artistique d'un grand musicien, plus la grâce d'un danseur, etc. Compte tenu des moyens qui sont à la disposition d'un être humain, dans le *relatif*, et non pas au nom d'un idéal absolu auquel on se réfère, l'action juste s'impose comme une évidence. Par conséquent, il n'y a ni division ni regrets ni remords, *quelles que soient les conséquences*. C'est cela qui devait être fait, cela a été accompli, les conséquences viennent, elles sont acceptées sans aucune difficulté, sans aucune réticence, comme faisant partie aussi du rôle qui doit être joué.

Je vais redire ce que je dis dans *À la recherche du Soi* mais qui vous a peut-être échappé : si nous sommes vraiment un avec la réalité, avec la marche même de l'univers – ou si vous préférez, la volonté de Dieu –, si notre conscience n'est plus égocentrique mais cosmocentrique, c'est-à-dire qu'au lieu de nous confondre avec un petit individu perdu dans l'immensité nous sommes un avec la totalité, nous nous trouvons dans la situation de l'auteur-acteur qui joue un rôle dans une pièce dont il a écrit tous les rôles. Quand il n'y a plus d'ego, le sens de l'individualité séparée a disparu ; par conséquent il y a communion parfaite avec la totalité et il y a accord parfait avec tout ce que chacun peut dire à chaque instant. Ce qu'on « veut », c'est ce qui se passe. Si quelqu'un me traite de « sale con ! », je suis absolument d'accord parce que je reconnais que des chaînes de causes et d'effets sont à l'œuvre, que ce qui est EST et ne peut pas être autrement. Je suis à 100 % d'accord pour que cette personne me traite de « sale con ! » – autant que si j'avais écrit une pièce de théâtre dans laquelle j'aurais moi-même donné comme réplique à mon partenaire de traiter de « sale con ! » le personnage que j'interprète. J'ai choisi un acteur que je connais bien pour jouer mon adversaire, je me suis distribué dans un autre rôle et, quand il me dit en scène « sale con ! », je suis tout à fait d'accord, puisque c'est moi-même qui ai écrit cette prestigieuse réplique.

Eh bien, Swâmiji m'avait fait remarquer que celui qui est libéré de l'ego se trouve dans la situation de l'auteur-acteur qui joue un rôle dans une pièce dont il a écrit tous les rôles, parce qu'il est absolument d'accord, à 100 % et sans aucune intervention d'un mental possible, avec ce qui se passe à chaque seconde. Et j'avais été frappé, quand j'ai commencé à découvrir l'hindouisme mais sans comprendre vraiment le sens de cette parole, de voir qu'un très grand swâmi du XIXe siècle, qui s'appelait Swâmi Ramtirtha, avait dit : « La prière, que ta volonté soit faite, n'est pas la vérité ultime ; la vérité ultime c'est : ma volonté est faite. » Quand notre volonté est complètement fusionnée avec la volonté divine ou avec la marche générale de l'univers, notre volonté est faite tout le temps. Et c'est le sens de cette parole de Swâmi Ramtirtha. Il est certain que Sacha Guitry, pendant qu'il jouait une pièce dont il avait écrit les trois actes, pouvait sentir à chaque seconde, à chaque réplique et à chaque jeu de scène : « ma volonté est faite », puisqu'il était l'auteur de la pièce. Si l'ego a disparu, il y a la conscience qui, elle, n'a rien à voir avec l'ego, il y a les phénomènes, et l'accord est parfait avec les phénomènes. Je peux dire : « ma volonté est faite », puisque je n'ai plus de volonté à part la marche générale de l'univers. Si je suis un à 100 % avec le mal de tête, un à 100 % avec la perte financière, je ne suis plus concerné en tant qu'ego, je suis d'accord. Ce qui est là, par définition je le veux, simplement parce que c'est là.

Vous entrevoyez peut-être un peu mieux ce que peut être cette disparition de l'ego. Et quel est l'opposé de l'état-sans-ego ? C'est l'identification au nom

et à la forme – en sanscrit cela se dit *« nama rupa »*, forme physique ou forme subtile ou forme mentale, sensations, émotions, pensées. Tout ce qui a une forme et qui peut être nommé, peut être matière à identification. La vérité suprême, c'est que je ne suis pas, essentiellement, ces réalités changeantes, composées et périssables. Ce que je suis vraiment, immuablement, en dehors de toute histoire ou de tout devenir, c'est ce qui n'a ni commencement ni fin, ni limite, c'est l'*atman*.

Voyez comme vous vous identifiez à des fonctionnements. Les premières identifications, les plus grossières de toutes, concernent ce qui n'est même pas notre nom et notre corps physique, mais un objet qui nous appartient. Par exemple, quand nous demandons – voilà où nous en sommes dans la belle société de consommation : « Où es-tu garé ? » Et l'autre répond : « Je suis garé rue de Médicis. » Cela veut dire que sa voiture est garée rue de Médicis. C'est bien une identification de répondre : « *Je* suis garé rue de Médicis », alors qu'il est ici, dans le salon. Voyez ce genre de monstruosité par laquelle on s'identifie à sa voiture. Ou mieux, comme disent certains qui poussent le raffinement encore plus loin : « Je ne fais que onze litres au cent ! »

Ensuite, après ce niveau d'identification le plus aberrant mais bien courant, vient l'identification au corps physique. Si l'on appelle : « Arnaud, où es-tu ? » et que je réponds : « Je suis dans la grande salle », qu'est-ce qui est dans la grande salle, c'est en vérité le corps physique. Si je suis dans la grande salle mais que, par la puissance du souvenir, de l'évocation, ou de la visualisation, je suis en train de revivre une scène qui s'est passée trois ans plus tôt dans un tout autre endroit, mon corps physique est peut-être dans la grande salle mais mon corps subtil n'est plus dans la grande salle ; il est là où se passe la scène dont je suis en train de me souvenir.

L'ego, c'est cette série d'identifications successives dans lesquelles nous disons « je » à propos de chaque phénomène concernant un des corps *(sharir)* ou un des *koshas* (revêtements du Soi). C'est pourquoi il paraît plus juste à beaucoup de sages hindous comme Swâmi Ramdas, comme Swâmiji, de parler d'eux-mêmes à la troisième personne. Le fait de dire « je » est tout à fait caractéristique de cette étrange aberration de l'ego et tout à fait propre à induire en erreur si on emploie ce pronom pour décrire des fonctionnements qui sont libres de l'ego (à moins d'arriver vraiment à se mettre d'accord qu'il s'agit du « je » pur, du *aham* sanscrit et pas de l'ego). Au lieu de dire : « Je suis ici », on devrait dire : « Ce corps physique est ici. » Le sage qui parle de lui à la troisième personne et dit de lui : « Swâmiji », ou « Ramdas » montre son détachement par rapport au rôle qu'il joue.

J'ai d'ailleurs été frappé de voir aussi certaines célébrités ou très grandes vedettes utiliser cette troisième personne pour parler du personnage qui fait leur célébrité et non pas d'eux-mêmes dans l'intimité. Le personnage qui est dans la bouche du public ou sous la plume des journalistes de *France-*

Dimanche, est quelque chose à quoi ils ne s'identifient pas complètement, pas plus qu'un grand patron, s'il n'est pas névrosé, ne s'identifie à son usine ; il reconnaît que l'usine lui rend bien service, mais que ce n'est quand même pas lui qui « fume », même si les cheminées de son usine fument.

Certainement, le langage à la troisième personne pointe vers cet état-sans-ego et, autrefois, dans les monastères, les moines parlaient d'eux à la troisième personne, avec des expressions comme : « ce serviteur de Dieu », ou « cet humble pécheur ». Cela aide aussi à mieux comprendre l'inanité de cette identification à l'ego. Un hindou, même s'il n'est pas un sage, ne dira pas « je suis malade », mais plutôt : « ce corps est malade » ou « il y a une vive douleur dans ce doigt de pied », une expression qui témoigne de la non-identification.

Mais si, imperturbablement, on dit : « j'ai mal » parce qu'il y a une douleur quelque part, cela prouve qu'effectivement « je » a mal. Si le « je » ne représente plus le *aham* sanscrit, c'est-à-dire l'*atman*, mais représente l'ego alors, effectivement, s'il y a une douleur dans le doigt de pied, j'ai mal. S'il y a une perturbation au niveau de *pranamaya kosha*, je suis malade, et je suis complètement malade et je suis entièrement malade, au lieu qu'il y ait la maladie au niveau de *pranamaya kosha* et un *atman* qui n'est ni malade ni en bonne santé, qui est au-delà de cette dualité comme conscience suprême ou comme témoin. La conscience est toujours non-affectée par les dualités ; il n'y a que l'ego qui peut être affecté par les dualités. S'il n'y a plus d'ego, il n'y a plus de dualité – il y a uniquement des événements. Il n'y a plus d'appréciation favorable-défavorable, bon ou mauvais, car ce n'est que l'ego qui peut interpréter ainsi, alors que tout est neutre.

L'acteur qui joue un rôle n'a pas ce sentiment de dualité ; il est d'accord. Du moment que le rôle est beau et important, il est d'accord pour jouer un rôle tragique aussi bien qu'un rôle glorieux. Qu'il triomphe à la fin de la pièce ou qu'il meure, cela ne fait pas de différence pour lui. De la même façon, si l'ego a disparu, la dualité a disparu. Il y a des faits, il y a des événements mais il n'y a pas une personne individualisée pour les qualifier de bon ou de mauvais. Il y a cette conscience sans devenir, sans histoire pour qui toute histoire est terminée, qui est installée dans le « ici et maintenant » permanent, dans « l'éternel présent ».

Cette conscience n'est ni affectée par le succès ni diminuée par l'insuccès, ni gratifiée par l'amour, ni blessée par la haine. Elle est aussi libre que celle du comédien à l'intérieur de n'importe quel personnage. Et puis, il y a les phénomènes, les paroles, les gestes, les actions. Ce ne sont plus des réactions, ce sont des actions qui répondent librement, c'est-à-dire spontanément, en toute certitude dans le relatif ; à la demande de l'instant – ce que j'appelais tout à l'heure « jouer au souffleur » : voilà ce qui doit être fait, voilà ce qui doit être fait... Le doute a fait place à la certitude.

*

Dans le langage du chemin que nous suivons ici, nous employons l'expression « jouer un rôle » pour des gens qui ne sont pas comédiens de métier. L'enseignement du Yoga Vashistha ne s'adresse pas à un comédien, il s'adresse à Rama, un Prince exilé dans la forêt et qui y rencontre un sage. Et l'enseignement du Ramayana en général et du Yoga Vashistha en particulier, c'est : comment jouer un rôle, comment un vrai prince doit jouer son rôle de prince, comment un vrai père doit jouer son rôle de père, comment un vrai fils doit jouer son rôle de fils.

Comment une vraie maîtresse de maison qui invite des invités doit-elle jouer son rôle de maîtresse de maison ? Comment une vendeuse de magasin doit-elle jouer son rôle de vendeuse ? À chaque instant, pratiquement, vous avez un rôle à jouer.

Si nous sommes maîtresse de maison et avons des invités, à partir du moment où le premier invité arrive jusqu'au moment où le dernier invité s'en va, nous avons à jouer de rôle de la maîtresse de maison. Si nous sommes vraiment capables de jouer ce rôle, le contrôle de nous-même et de nos émotions qui nous est demandé va nous devenir facile, car nous allons, dans une certaine mesure, nous trouver dans la situation d'un comédien. Le rôle d'une maîtresse de maison, il est très précis. Cela consiste à offrir d'abord les apéritifs, ensuite à sourire et à parler aux uns et aux autres pour que personne ne se sente abandonné ; cela consiste à faire asseoir les invités à table. Cela consiste à recevoir, donc à s'occuper des autres. Bien. Cette dame joue son rôle de maîtresse de maison, de 8 heures du soir à minuit. À minuit le dernier invité étant parti, elle va pendant cinq minutes jouer son rôle de mère, c'est-à-dire qu'elle va aller dans la chambre des enfants voir s'ils dorment paisiblement, s'il n'y en a pas un qui s'est découvert ou, au contraire, un qui transpire et à qui il faudrait enlever une couverture. Ensuite, elle va jouer son rôle d'épouse, et ce rôle a lui-même plusieurs facettes. Peut-être que son mari est fatigué, ou a quelques problèmes professionnels et, ce soir-là, son rôle d'épouse ne lui demandera pas de jouer le rôle de la maîtresse mais de jouer plutôt celui de l'amie qui écoute les remarques du mari, heureux d'avoir quelqu'un à qui parler cinq minutes d'un événement qui l'a troublé. Si le mari est malade, l'épouse devient en partie une infirmière.

Si vous regardez bien, vous verrez que l'existence, à chaque instant, vous demande de jouer un rôle. Un moment, c'est le rôle de l'épouse de l'épouse-infirmière, de l'épouse-camarade, de l'épouse-maîtresse, de l'épouse maternelle. Si, bien que mariée, vous exercez toujours une profession et vous recevez les clients dans votre magasin, vous avez à tenir le rôle de la vendeuse

qui reçoit le client, qui lui propose les articles qui peuvent lui convenir et qui le guide dans ses achats. À chaque instant, vous avez un rôle à jouer.

Et là, nous retrouvons la différence entre ce que Swâmiji appelait *« an individual and a person »*, « l'individu » ne connaît qu'un seul rôle : c'est « moi ». Alors il faut qu'il l'impose partout, s'il est triste, qu'il impose sa tristesse à tout le monde, s'il est gai, qu'il impose sa gaîté à tout le monde – il serait capable de raconter des histoires drôles le jour d'un ensevelissement, simplement parce que « ça lui prend ». Celui qui devient « une personne », c'est celui qui, peu à peu, accepte de jouer tout le temps le rôle que demande la situation. Alors, ce rôle le guide, ce rôle le porte et il se trouve dans une situation comparable à celle du comédien, c'est-à-dire que son ego à lui est tout le temps laissé en coulisse. Maintenant, je joue le rôle de la maîtresse de maison ; maintenant je joue le rôle de la commerçante ; maintenant, je joue le rôle de l'épouse maternelle ; maintenant, je joue le rôle de l'épouse-maîtresse ; maintenant, je vais voir mon père à l'hôpital et je joue le rôle de la fille ; maintenant, mon amie qui a été abandonnée par son amant vient me voir assez triste et je joue le rôle de l'amie. Alors, où est l'ego ? Un beau jour il sera mis définitivement dans la coulisse.

Cette possibilité de jouer un rôle, c'est la possibilité de dépasser l'ego. Mais, pendant longtemps, nous avons l'impression que ces rôles, qui correspondent aux différentes facettes du dharma, sont des obligations. Et très souvent nous voyons le mot sanscrit *« dharma »* traduit en anglais par *« duty »* ou en français par « devoir ». Souvenez-vous que Swâmiji m'avait fait remarquer combien cette traduction était fausse. Le dharma n'est jamais un devoir, c'est un privilège, c'est un droit. Croyez-moi, c'est un privilège pour un acteur d'être distribué dans Oreste ou dans Polyeucte ; c'est plus intéressant que d'être distribué dans le rôle du troisième garde muet qui reste cinq minutes en scène à la fin du quatrième acte ! Vous avez le privilège d'être tout le temps distribué dans des rôles et, si vous regardiez bien, dans des rôles qui sont toujours magnifiques. Ce privilège d'être distribué dans ces rôles successifs, c'est la possibilité d'échapper à l'ego ; d'être vraiment une mère, vraiment une épouse-camarade, vraiment une épouse-maîtresse, vraiment une épouse-infirmière quand le mari a une forte température ; d'être vraiment une vendeuse dans votre magasin ; d'être vraiment une amie avec votre amie éplorée. Chaque fois, c'est un privilège.

C'est un privilège d'être un père – ce n'est pas un « devoir » d'être un père et d'avoir à s'occuper de ses enfants. C'est un devoir si nous sommes un égoïste et un individu, mais, si nous sommes en train de devenir une personne, nous nous rendons compte que c'est un droit, *le droit d'être*.

Il y a là un grand chemin pour ceux qui ont acquis cette conviction que le chemin passait encore plus par l'accomplissement parfait de ces rôles que par d'extraordinaires méditations.

C'est ce mot « devoir », ou *duty* en anglais, que nous utilisons, nous, avec le sens que nous lui donnons aujourd'hui d'une obligation plus ou moins contraignante, qui nous induit en erreur. Nous ne voyons plus que ce n'est pas un devoir pour un professeur d'enseigner, c'est un droit : un professeur a le droit d'enseigner. Ce n'est pas un devoir pour un médecin de soigner, c'est un droit ; ce médecin a le droit de soigner. Une mère, par conséquent, a le droit de s'occuper de ses enfants. Et c'est bien le sens du mot *« dharma »* qui, étymologiquement signifie : ce qui soutient, ce qui maintient, ce qui fait que les choses sont ce qu'elles sont. Un professeur qui n'enseigne pas n'est pas un professeur ; il est peut-être agrégé de Lettres mais il n'est plus professeur. Un médecin qui ne soigne pas n'est plus médecin ; il est peut-être docteur en médecine mais il n'est plus médecin. Une mère qui ne s'occupe pas de ses enfants n'est pas une mère ; elle est peut-être génitrice, parce que c'est d'elle que l'enfant est né en salle d'accouchement, mais elle n'est pas une mère.

Si vous n'avez plus de dharma, si vous êtes uniquement un individu mené par ses impulsions, ses réactions, ses envies (J'ai envie de ce bateau, je l'achète ; j'emprunte, je ne rembourse pas ; j'ai envie de rencontrer Nicole, je lui téléphone ; je n'ai plus envie d'aller à ce rendez-vous, je me décommande – uniquement un individu), vous esquivez le dharma, c'est évident. Mais alors qu'est-ce que vous êtes ? Vous n'êtes plus rien. Vous n'êtes plus ni père, ni fils, ni ami, ni directeur du service – vous n'êtes plus rien ! Ce sont tous ces dharmas qui vous maintiennent, qui vous font être. Et, si vous escamotez tous les dharmas, ce qui soutient ou qui maintient n'existe plus, et vous n'êtes plus rien – vous n'êtes plus.

Le dharma, sous ses différents visages, c'est ce qui nous donne le droit d'être – ÊTRE. Sinon, cela ne s'appelle pas être. Cela s'appelle exister, ou se comporter comme une machine ou comme une marionnette. Cela ne peut pas s'appeler « être ».

De même que l'acteur qui s'identifierait vraiment au rôle aurait un comportement aberrant, de même quand l'ego est là et que nous nous identifions à un nom et à une forme, il y a un comportement égoïste, fait d'émotions, ne fonctionnant que selon la dualité, l'attraction et la répulsion. Quand l'ego a disparu, le comportement est tout à fait différent. Les différents *koshas* sont toujours là ; et *manomaya kosha* (le revêtement du Soi fait du mental) est bien là comme un fonctionnement qui voit les choses par rapport à moi, ce qui est sa définition même ; mais par rapport à moi d'une façon non égoïste, c'est-à-dire par rapport à moi, m'exprimant à la troisième personne. Oui, si le mental a été « détruit » *(manonasha)* le fonctionnement de *manomaya kosha* peut s'accompagner du langage à la troisième personne. Un sage peut dire : « Pour ce corps physique ayant tendance à l'arthritisme et aux rhumatismes, un séjour dans un climat chaud et sec sera bénéfique. » Mais l'ego n'intervient plus. Lorsque Swâmiji disait : « Vous aurez à prendre soin du corps de Swâmiji », cela voulait dire : vous ne pouvez pas, si vous faites

venir Swâmiji en France, le renvoyer malade aux Indiens au bout de six mois. Vis-à-vis des disciples indiens, cela n'eût pas été juste. Même en admettant Swâmiji absolument « mort à lui-même », les Français étaient tenus de rendre Swâmiji en bon état aux disciples indiens – ce qui a été fait d'ailleurs parce que le climat français, l'été, est bien moins pénible que le climat indien. Si Swâmiji a dit : « Vous aurez à prendre soin du corps de Swâmiji », il y a bien là une pensée qui se réfère à Swâmiji, et non pas purement abstraite ; mais, comme elle est totalement impersonnelle et sans émotion, on peut dire que c'est cela le fonctionnement de *manomaya kosha* quand le mental a été détruit.

Ne vous y trompez pas, c'est difficile, tant qu'on est encore mû par l'ego, les émotions, l'attraction et la répulsion, de bien comprendre ce que j'appelle : « jouer au souffleur » ou « être porté par la pièce elle-même et avoir tout le temps l'impression que l'on sait ce qu'il faut faire et dire ». C'est peut-être une action apparemment « médiocre », mais on sait que c'est celle-là qui doit être accomplie, par conséquent il n'y a pas à discuter. Il n'y a pas à chercher des choses admirables. Il y a : ceci doit être fait. Si c'est quelque chose d'apparemment admirable, ceci doit être fait ; si c'est quelque chose d'apparemment médiocre, ceci doit être fait. Quand l'ego a disparu, la réplique et le jeu de scène se révèlent toujours comme évidents. Quelle est la capitale de l'Italie ? Rome ! Terminé. L'action n'est plus l'expression des goûts personnels, des choix subjectifs, des craintes ou des ambitions mais une réponse à la nécessité de l'instant.

L'absolu n'est nulle part ailleurs que dans le relatif et, si vous distinguez l'absolu et le relatif, alors l'absolu n'est plus absolu puisqu'ici l'absolu s'arrête et le relatif commence ! « Dans le relatif », cela veut dire une action en relation, dans la dépendance d'éléments nombreux. Vous avez une image idéale en vous, déposée en vous par l'éducation, par l'imitation des héros, par l'identification à un père ou à un oncle que vous avez admiré, et surtout par toutes les exigences extravagantes qu'on vous a imposées comme enfant d'être le plus beau, le meilleur élève, le plus souple, le plus silencieux quand il faut se taire, le plus beau-parleur quand il faut parler, etc. et vous avez pris l'habitude de vous comparer. Selon ces critères absolument faux, vous devriez toujours accomplir une action de surhomme qui n'a aucun sens parce qu'elle ne vous est pas possible. Cette non-vérité doit disparaître complètement pour que vous puissiez découvrir ce qui est, pour vous, l'action parfaite.

Dans le relatif, cela veut dire ici, *maintenant*, compte tenu de ce que je suis. Si je suis très fatigué, il ne m'est pas demandé de me conduire comme un homme débordant d'énergie. Si je suis limité intellectuellement, je ne peux pas me conduire comme si j'étais ancien élève de Polytechnique et de l'ENA, avec un quotient intellectuel exceptionnel. Si je suis malade, il ne m'est pas demandé de me conduire comme si j'étais en bonne santé. Le relatif tient compte des événements, des éléments de chaque situation et, parmi ces

éléments, il y a ce que je suis moi : mes dons, mes lacunes, mes capacités, mes limites, limites intellectuelles, limites énergétiques, etc. Cela doit être complètement accepté ; il n'y a que l'ego pour ne pas accepter ce qui est, pour regretter de ne pas être encore plus beau, encore plus fort, encore plus dynamique, encore plus intelligent, encore plus brillant, encore plus efficace... Si je veux avoir, moi, la sainteté de saint Vincent de Paul, le regard divin de Ramana Maharshi, la puissance surhumaine de Gurdjieff, le charme irrésistible de Ramdas, la force intellectuelle et la culture scientifique et sanscrite de Swâmiji, je suis comme la grenouille qui veut se faire aussi grosse que le bœuf ! C'est inévitable, mais c'est bien courant et bien répandu. Alors, il n'y a plus de libération, il n'y a plus de dépassement de l'ego, il n'y a plus que la longue souffrance de se comparer toujours à celui qui est plus beau, plus intelligent, plus fort, etc.

Dans le relatif, cela veut dire que si je dois jouer le rôle du Président de la République, je joue le rôle du Président de la République mais si je dois jouer le rôle du jardinier du jardin de la Présidence, je joue le rôle du jardinier. Si je dois jouer le rôle d'Einstein, je joue le rôle d'Einstein et, si je dois jouer le rôle d'un homme qui n'a jamais réussi à dépasser le premier bachot, je joue le rôle d'un homme qui n'a jamais pu aller en faculté. Il n'y aurait que les intellectuels ou que les grands artistes ou que les forces de la nature qui pourraient être jivanmukta ? Non. N'importe quel être peut être parfait à l'intérieur de sa « médiocrité ». C'est quand j'ai compris cela que j'ai été brusquement et totalement soulagé ! Je m'installe définitivement dans ma vérité au lieu d'en souffrir et de comparer ! Je suis ce que je suis. L'*atman* n'est ni médiocre, ni intelligent, ni bête – l'*atman* n'a pas de quotient intellectuel ! Bien sûr, la disparition de l'ego permet d'éviter tous les fonctionnements défavorables et, comme la nature fait assez bien les choses, l'absence d'ego donne des résultats supérieurs à la cacophonie des émotions. Il est certain que Ramdas ne donnait pas l'impression de force insoutenable que donnait paraît-il M. Gurdjieff ; Ramdas ne donnait pas une impression de faiblesse, mais il avait quelque chose de léger, d'aérien presque, et un charme auquel tous étaient sensibles. Sinon, si tous devaient avoir toutes les qualités imaginables, chaque jivanmukta serait identique à un autre. Si vous êtes parfait dans le relatif, vous êtes dans l'absolu ici et maintenant. Si vous êtes vraiment parfait dans le relatif, vous êtes dans l'absolu ; il n'y a rien d'autre que le relatif accepté tel qu'il est, sans que le mental crée un second, sublime peut-être mais totalement illusoire. Si un Japonais ému, bouleversé, m'aborde dans la rue et me parle en japonais, j'ai beau être plein de compassion pour son affolement, il ne peut pas m'être demandé à moi de lui répondre en japonais, dont je ne parle pas un mot. Qu'est-ce qui peut m'être demandé ? De sortir un papier et un crayon de ma poche si je les ai, de les lui tendre pour voir s'il fait un dessin. Être parfait dans le relatif, cela ne peut pas vouloir dire répondre en japonais à un pauvre homme qui m'interpelle dans cette langue. Si je vois quelqu'un mourir au bord de la route, on ne peut certainement pas

me demander d'agir avec la même efficacité que si j'étais médecin. Si je vois une grange qui flambe et que je n'ai même pas un extincteur à portée de ma main, il ne peut pas m'être demandé d'éteindre un incendie uniquement à coups de bonne volonté ! Il n'y a que l'ego qui, par ses perpétuelles comparaisons avec un autre possible, s'affole et manque toujours la perfection de l'instant dans le relatif – c'est-à-dire l'absolu. Il n'y a pas d'extincteur, il n'y a aucune possibilité d'éteindre cet incendie. Je suis à pied, je mettrai plusieurs minutes pour atteindre la première maison où il y a le téléphone, c'est ce que je peux faire, dans le relatif. Eh bien, je vais être parfait dans le relatif en laissant brûler cette maison puisque je n'ai aucune possibilité d'aucune sorte d'intervenir. Mais cela ne m'empêchera pas de dormir le soir, parce que je saurai que j'ai accompli ce que j'avais à accomplir et que le reste ne m'incombait pas. Cela fait beaucoup moins d'énergie gaspillée stérilement à se lamenter pour des réalités sur lesquelles on ne peut rien. C'est Dieu l'auteur de la pièce dans laquelle je suis distribué. Mais je peux jouer parfaitement le rôle qu'Il a choisi pour moi.

J'insiste sur ces mots : « dans le relatif », et sur cette acceptation totale, sans arrière-pensée, de ce que nous sentons comme nos limitations physiques, intellectuelles, artistiques, etc. – limitations dont vous souffrez parce que vous vous comparez.

Il faut longtemps pour s'en guérir ou s'en libérer ; vous vous comparez à autre chose : à un idéal, à une image, à une irréalité illusoire, extravagante et qui ne peut être jusqu'au bout qu'une cause de souffrance. Convainquez-vous une fois pour toutes qu'humainement, aucun sage n'a jamais réuni toutes les qualités que l'ego voudrait tellement posséder pour être toujours le plus fort, le plus beau et le plus admiré. Tout en nous a une limite, tout a une mesure, sauf la paix et l'amour. Le Christ a dit : « Je vous promets la paix qui dépasse toute compréhension. » Cette paix-là, même celui qui est limité dans ses dons intellectuels, même celui qui est limité dans ses talents artistiques, même celui qui est limité dans ses capacités physiques, peut l'atteindre. C'est ce qui est commun à tous les sages, les très érudits et les très ignorants – tous. Et l'amour, l'amour infini. Souvenez-vous des deux pouvoirs miraculeux de Swâmiji : *« Infinite love and infinite patience. »* Sentez ce qui, en vous, peut dépasser, outrepasser toutes les limites, toutes les limitations, toutes les finitudes, et sentez ce qui, en vous, demeurera toujours limité. Ne cherchez plus à vous comparer ; ne cherchez plus cette image flatteuse pour l'ego dans laquelle vous auriez tout ce qui est admirable et admiré. Cherchez le dépouillement, le dénuement, la simplicité, la vérité en sachant qu'en fin de compte, c'est bien l'illimité, l'infini qui vous sera donné ; l'infini de la paix, de la paix que rien ne peut troubler, et l'infini de l'amour.

Bien sûr, après avoir entendu ce que j'ai dit ce soir vous pouvez poser cette question : « Qu'est-ce qui se passe quand l'ego a disparu, puisque vous insistez tellement sur ce que, lorsque l'ego a disparu, toutes les limitations

subsistent et vous avez même employé le mot de médiocrité ? » Ah oui, qu'est-ce qui se passe quand l'ego a disparu ? Cette paix devient infinie ; cet amour devient infini. Cela, oui, c'est la seule constante que j'ai retrouvée absolument chez tous ceux que j'ai reconnus comme des sages : quelques roshis de monastères zen au Japon, quelques pirs soufis, quelques maîtres tibétains, quelques hindous célèbres ou tout à fait inconnus et même des moines obscurs dans le christianisme : par rapport à eux-mêmes, la paix infinie et par rapport aux autres, l'amour infini. Et tout le reste n'a d'importance, n'a tant d'importance, que pour l'ego.

Si l'ego n'est plus là, le rôle dans lequel vous êtes distribué est parfait ; si l'ego est encore là, le rôle dans lequel vous êtes distribué ne nous satisfait jamais.

Mais remarquez que je n'ai pas employé le mot « faiblesses » : j'ai employé le mot « limites » (ou limitations). Voyez bien la différence. Vos limitations propres ne pourront pas être dépassées. Par contre, ce qui fait qu'aujourd'hui vous n'êtes pas encore vraiment vous-même, cela peut être dépassé. Vous êtes appelé à être, dans le relatif ; dans la manifestation, dans l'expression – vous-même ; essentiellement, fondamentalement, vous êtes appelé à découvrir une seule chose : ce qui est déjà votre essence, l'identité suprême – que vous rappeliez *atman*, Royaume des Cieux ou nature de Bouddha. Dans le relatif, dans le monde des phénomènes, vous êtes appelé à être vous-même, c'est-à-dire que Patrice n'est pas appelé à être Gyalwa Karmapa, n'est pas appelé à être Kangyur Rinpoché, n'est pas appelé à être Swâmi Ramdas ni Khalifa Sahib-E-Charikar ou Swâmi Prajnânpad. Patrice est appelé à être Patrice, c'est tout. C'est le rôle dans lequel vous êtes distribué mais ce rôle, qui est ce qu'il est, il faut le bien jouer. Je n'ai pas dit aujourd'hui qu'on doit être un mauvais comédien et rire bêtement en scène en jouant une pièce triste. Le rôle dans lequel vous êtes distribué, il faut le jouer bien. Les « faiblesses », c'est ce qui fait que vous n'êtes pas vraiment vous-même, que vous n'êtes pas ce que vous êtes appelé à être, destiné à être – dans le relatif, et ce qui vous empêche de jouer parfaitement bien *votre* rôle. C'est exact que sur le chemin, tant qu'on est encore dans la dualité, on ressent la nécessité de faire un effort et il y a des faiblesses qui peuvent être dépassées, sinon le mot « effort » qui est le sens réel du mot « sadhana » n'aurait aucun sens. Mais ces faiblesses ce ne sont pas les vôtres ; ce sont elles qui, au contraire, vous empêchent d'être vous-même. À mesure que vous les dépassez, vous devenez vous-même jusqu'à ce que vous sentiez : « Ça y est, j'adhère parfaitement au rôle dans lequel je suis distribué. » Vous ne vous comparez plus intérieurement ; vous n'êtes plus un « étranger » par rapport à vous-même, c'est-à-dire un « aliéné » : vous êtes devenu vous-même, c'est tout.

À partir de là, l'existence se présente pour vous comme ce rôle ou cette pièce avec la sécurité parfaite du comédien sur la scène. Mais, tant que vous

n'êtes pas encore devenu vous-même, vous ne pouvez pas avoir cette sécurité, vous ne pouvez pas avoir cette paix permanente ; vous ne pouvez pas non plus entendre le souffleur, sentir à chaque instant : Voilà ce qui doit être fait, c'est tout. J'accomplis l'action, mais les résultats de l'action, les conséquences de l'action, elles, sont entre les mains de la providence ; elles sont acceptées d'avance. Vous éliminez ce qui vous empêche d'être complètement vous-même ; vous éliminez ce qui vous empêche d'adhérer parfaitement au rôle, ce qui vous empêche d'entendre la voix du souffleur. Mais vous ne cherchez pas à devenir, coûte que coûte, plus brillant, plus prestigieux, plus resplendissant, plus impressionnant pour les autres et tout ce que l'ego, lui, voudrait bien être. Mais cette confusion, nous le savons tous, nous en avons fait l'expérience, elle dure un certain temps.

Il y a une part de nous qui est vraiment pure, sincère, désintéressée, qui cherche la vérité, la réalité, et qui cherche la paix et l'amour dépassant l'ego – et il y a l'ego et le mental qui sont tout le temps là, à essayer de trouver leur petit profit et qui se demandent ce que la sadhana va leur rapporter à eux.

« Oh, si la sadhana pouvait me donner plus de poids, plus d'autorité, plus de prestige, plus de présence pour impressionner les autres ! »... « Oh, si la sadhana pouvait me rendre plus beau, plus séduisant, plus efficace avec les gens ! »... Et allons-y ! la litanie recommence !

Souvenez-vous de la parole des Évangiles : « Cherchez premièrement le royaume de Dieu et sa justice, et tout le reste vous sera donné par surcroît. » Mais vous ne cherchez plus du tout « premièrement le royaume de Dieu et sa justice » ; vous cherchez tout le reste et vous voudriez bien que le royaume de Dieu vous soit donné par surcroît !... L'ego, toujours, renverse la perspective. Tout le reste vous sera donné par surcroît, tout ce qui vous est nécessaire à vous, pas à un autre, pour vous sentir dans la plénitude. Cette promesse, soyez-en sûrs, elle sera tenue. J'ai parlé de « limites » ou de « limitations », *dans le monde phénoménal qui est celui où tout est mesuré*. Mais vous pouvez dépasser vos « faiblesses ».

Dans l'univers, tout a une mesure, l'univers physique, l'univers subtil – tout a une mesure. Ce qui n'a aucune mesure c'est cette paix qui dépasse toute compréhension et cet amour infini.

Le prix de la liberté

Je voudrais parler d'un aspect du chemin dont on ne parle pas toujours, celui des difficultés inhérentes au chemin lui-même. Et je n'en parle pas pour vous faire peur en vous annonçant ce qui vous attend de terrible, mais, au contraire, pour encourager et rassurer ceux qui se sont réellement engagés sur la voie et qui font face à ces inévitables difficultés.

Il faut bien dire qu'aujourd'hui, la moyenne des êtres humains est certainement moins courageuse qu'autrefois à tous égards, physiquement et émotionnellement. La vie est organisée pour être la plus facile possible. Dès que vous souffrez, vous avez un certain nombre d'analgésiques à votre disposition. Si vous êtes malade, les antibiotiques guérissent en trois jours ce qui se guérissait en trois semaines. Et ceux qui ont une vie un peu difficile et qui s'engagent sur une voie dite « spirituelle » voudraient bien que cette voie soit aussi rapidement efficace que la médecine et qu'on puisse même utiliser des anesthésiques chaque fois que c'est douloureux. Or la vérité oblige à dire que ce n'est pas le cas, que ça n'a jamais été le cas et qu'en ce qui concerne un chemin de transformation intérieure, ce ne sera jamais le cas.

On peut utiliser des techniques de méditation comme stupéfiants pour le mental ou l'émotion mais ce ne sont jamais les stupéfiants qui ont conduit à l'éveil.

En vérité, si on a des yeux pour lire ce qui est écrit dans les textes et des oreilles pour entendre ce qui a été affirmé partout, cette exigence n'a rien de nouveau. Souvenez-vous des paroles du Christ : « Celui qui veut me suivre, qu'il abandonne tout et qu'il prenne sa croix », et du mythe chrétien lui-même : la mort dans le déshonneur et l'abandon, l'agonie au jardin des Oliviers, le calvaire, la descente aux enfers avant la résurrection. Sans chercher dans l'ésotérisme hindou, nous savons bien que le christianisme est fondé sur cette vérité : la passion.

Si vous vous tournez vers le bouddhisme tibétain, vous voyez tout de suite que le tantrisme présente autant de divinités sous des visages terribles ou « féroces » que de divinités au visage paisible. Même sans être un spécialiste du tantrayana, on peut comprendre que le symbolisme des gardiens du mandala ou des divinités terrifiantes s'applique directement au chemin intérieur.

Le mot grec « métamorphose » revient plusieurs fois dans les Évangiles. Se métamorphoser, c'est aller au-delà de la forme actuelle. Cette image de

métamorphose est très encourageante quand on se représente une chenille qu'on a vue glisser péniblement sur les feuilles et qui s'envole comme papillon ; mais n'oubliez pas la chrysalide, dans laquelle la chenille ne se retrouve plus en tant que chenille et n'est pas encore papillon. Qui nous dit que, si la chenille a la moindre conscience d'elle-même, cette étape n'est pas effrayante ?

Dans ce mouvement moderne qui consiste à essayer d'avoir tout à bon marché et de monter à l'Aiguille du Midi en téléphérique, il y a beaucoup de publicités pour des enseignements divers qui promettent la libération en six mois à raison de vingt minutes de méditation par jour. Cela n'a que peu à voir avec les enseignements traditionnels, sobres et rigoureux, qui ne doivent rien à la vogue moderne de l'hindouisme ou aux mass media, et qui ont été transmis dans le bouddhisme tibétain ou zen et dans les ashrams hindous isolés des grands circuits du tourisme ésotérique.

La tradition spirituelle de l'humanité est unanime et claire en ce qui concerne ces épreuves intérieures, ces moments de désarroi qui attendent sur sa route le candidat à la libération et qui tiennent au chemin lui-même. Il y a une image que vous pouvez peut-être admettre : si quelqu'un qui ne va pas bien relève d'une opération chirurgicale et, si nous lui rendons visite à la clinique une heure après son réveil, nous le voyons beaucoup plus mal en point que nous ne l'avions quitté la veille. Un jugement superficiel pourrait faire dire que son état s'est aggravé et que cette opération est un désastre. Mais nous savons bien que, grâce à cette opération et à ces quelques jours peut-être douloureux, la guérison est assurée.

C'est une vérité que vous avez encore du mal à entendre. Votre vie n'est pas ce que vous voudriez, vous avez des souffrances, des difficultés, des problèmes et vous espérez que le chemin va vous en libérer. C'est certain, le but ultime du chemin est la disparition totale de toute souffrance. Mais comment y arriver ?

Aucun gourou hindou, aucun maître zen, aucun sage tibétain à travers les siècles n'a jamais promis que ce serait un chemin fait de pétales de roses. Tous ont dit qu'il y avait des épreuves à traverser, des moments de mort à soi-même, où on ne se reconnaît plus soi-même. Il existe même une initiation tibétaine dans laquelle le maître demande au disciple : « Êtes-vous prêt à prendre le risque de la mort ? Êtes-vous prêt à prendre le risque de la folie ? – Bien. Alors moi, je prends le risque de vous conduire à la libération. »

En vérité, nous trouvons normal qu'on puisse se fracturer la jambe en ski, qu'on puisse se tuer en montagne ou se noyer en faisant du bateau, qu'il puisse même y avoir des accidents en chirurgie. Mais, en ce qui concerne le chemin, bien peu de chercheurs spirituels sont prêts à accepter qu'ils vont à la rencontre de certains risques et, en tous cas, à la rencontre d'un grand nombre d'épreuves et de crises, au sens étymologique de crise, c'est-à-dire : un

bouleversement qui fait que les choses ne seront plus jamais ce qu'elles étaient.

*

Je vais vous lire deux extraits de textes, d'origines tout à fait différentes, sur ce thème. L'un, je le prends dans un livre qui a eu un retentissement mérité à sa sortie et qui vient d'être réédité1 : *Essais sur l'expérience libératrice* du Dr Roger Godel. Le Dr Godel a été un sage occidental. Il connaissait bien l'Antiquité grecque et il avait vécu auprès de Ramana Maharshi et de Sri Krishna Menon – deux maîtres de l'advaita vedanta au sud de l'Inde. Dans ce livre, *Essais sur l'expérience libératrice*, il s'exprime dans un langage différent du mien, mais qui dit bien ce que je veux dire :

« Tandis que l'énergie vigile s'éloigne des structures superficielles du moi pour gagner des régions toujours plus centrales, l'équilibre de la psyché menace de se rompre. Dans l'inconscient, les archétypes, pourvus d'une relative mais puissante autonomie, fissurent l'ambiance. La personnalité va-t-elle subir le supplice du démembrement ? Des tendances schizophréniques éclatent ; elles laissent pressentir la mort de l'ego, sa dissociation d'abord. D'étranges paniques submergent la conscience. Exprimées en symboles, elles construisent un psycho-drame où s'accomplissent de terribles contestations. La réalisation de l'être en est l'enjeu, tout au moins sa rédemption au travers d'une nouvelle naissance.

Qu'on veuille bien le croire, il ne s'agit pas ici de vaines paroles ; c'est une agonisante expérience que celle où l'ego en sombrant conserve assez de cohésion encore pour se sentir englouti. Sur l'horizon de cet océan en tumulte, rien n'apparaît que des puissances d'anéantissement. Aucun îlot, aucune épave, aucune forme où s'accrocher n'émerge hors des eaux primordiales. C'est pourquoi la psyché, pour survivre et aspirer vers l'autre rive, doit s'armer d'une force virile à toute épreuve. Une soif d'absolu la possède ou quelque illumination première entrevue, connaissance voilée du Graal.

Ainsi, quand l'énergie psychique que nous avons nommée « vigile » s'efforce d'abandonner le moi pour se replier sur certains territoires profonds du champ axial, le monde de l'ego privé de soutien paraît devoir sombrer dans un cataclysme. Une crise fatale menacerait-elle la psyché ? Un observateur incapable de voir au-delà des orages qui tourmentent la surface l'affirmerait. Et pourtant cette révolution prélude à un nouvel équilibre et une rénovation. Bientôt, les archétypes seront à leur tour dépouillés de l'autonomie qui rend leur puissance si périlleuse ; ils s'orienteront sur le pôle central dont ils émanaient.

Cette conversion transfigure leur physionomie qui, de maléfique, devient aussitôt salutaire. Les mythes et mystiques de toutes les Religions connaissent bien l'ambivalence des grandes images archétypales, leur double face, qui répand d'un côté l'effroi, de l'autre la bénédiction et la paix suprême. L'énergie psychique polarisée vers le centre rencontre fatalement en quelque lieu de sa pérégrination des figures de terreur aux abords de la Terre Promise. Elles passent pour en défendre l'accès. Des gorgones, des monstres, des dragons, font un cercle d'épouvante autour de l'arbre de Vie. Nul ne le franchit s'il n'a intégré en soi le pouvoir libérateur de la mort. Le héros mythique comme le myste a passé les eaux funèbres et triomphé des monstres. Au terme de ce combat contre la peur de l'anéantissement, quand tombe le dernier vestige du moi, une plénitude de vie l'envahit. Mais cette ultime transfiguration dans la lumière n'est plus le fruit de la lutte ; elle ne s'acquiert pas. Pour qui cherche la libération, ni le déploiement de la force, ni la tension la plus soutenue de la volonté ne sont d'aucun secours. Il n'existe pas non plus d'itinéraire qui acheminerait l'ego de son plan relatif jusqu'au centre de la conscience pure, car toute activité de l'esprit surgie du relatif demeurera enclose dans la relativité. Cependant le moi possède le pouvoir de dissiper les erreurs qu'il a lui-même engendrées. Aussitôt que ces fausses perspectives ont été corrigées, l'illumination se révèle par sa vertu propre, dans le silence et l'absolue quiétude. Le vieil homme, ses démons et ses dieux, sont à jamais morts. » (pages 134 et 135).

Et voici maintenant un petit livre en anglais que je vais traduire en même temps que je vais le lire, écrit par un maître zen que j'ai rencontré lorsque j'ai séjourné au Japon : Zenkei Shibayama Roshi, abbé du monastère de Nanzenji, un petit livre qui s'appelle : *A flower does not talk*. Nous y trouvons quelques mises au point extrêmement fermes du Roshi Shibayama qui est considéré comme un des grands maîtres rinzaï du siècle. Il s'insurge très rudement contre une certaine vision du zen, fort répandue à la surface de la planète, où, parce que le maître zen vit, lui, dans le non-agir et le non-effort, des milliers d'Occidentaux ont imaginé que le zen était une voie de facilité dans laquelle on atteint l'illumination, simplement en entendant un jour un bambou cogner contre un autre – ou bien en plaçant quelques fleurs sur un pique-fleurs.

Voilà comment s'exprime le Roshi Shibayama :

> *« Il n'est pas facile pour qui que ce soit de briser les chaînes de l'ignorance en un instant. Une volonté très puissante est nécessaire et une recherche absolument totale de la vérité et du Soi véritable. Dans le zen, une dure ascèse est nécessaire, et il n'y a jamais rien eu de tel qu'un moyen facile qui donne des résultats instantanés. Le véritable disciple s'engage avec une demande religieuse extrêmement intense ; il continue avec une*

recherche et une discipline dures et soutenues par une volonté extrêmement forte, qui seront suivies par une crise spirituelle et l'impression de sombrer dans l'abîme. Alors seulement viendra le moment de l'éveil. Dans l'ascèse du zen, ce qui est le plus important, c'est de passer à travers le "grand doute" et l'impression d'avoir atteint la dernière extrémité. C'est une voie dure et c'est tout à fait inutile de chercher un raccourci facile.

Il y a eu récemment tout un groupe de gens qui ont parlé de l'illumination instantanée et d'autres qui ont même prétendu qu'on pouvait atteindre le satori à travers les drogues. Ils peuvent dire tout ce qu'ils veulent, cela n'a rien à voir avec le véritable zen.

Je tiens à dire qu'il n'y a pas un seul cas dans toute l'histoire du zen où quelqu'un a obtenu l'illumination sans avoir traversé un dur et difficile processus d'ascèse.

Chacun aura à faire face à sa nullité et à son incapacité totales ; il devra voir en face de terribles contradictions et passer par toutes les souffrances que nous appelons l'inévitable karma. Il devra descendre profondément à l'intérieur de lui-même, aller au-delà de la dernière extrémité de lui-même et désespérer de lui-même comme quelqu'un qui n'a aucune chance d'aucune sorte d'être sauvé. Ce qu'on appelle trouver le vide en soi vient de cette expérience la plus douloureuse de toutes, de cet abîme de désespoir et d'agonie qui seul vous jettera bas, corps et âme, devant l'absolu.

Le zen a toujours parlé du grand doute et de la grande mort. »

Ce n'est pas moi qui le dis mais un des plus grands maîtres zen contemporains.

Swâmiji avait un langage aussi clair que ces textes du Dr Godel ou du Roshi Shibayama, qui représentent deux traditions tout à fait différentes. Il m'a dit : *« You will have to pay the full price »*, « vous aurez à payer le prix complet jusqu'au dernier centime ». Et il a dit à un autre disciple : *« You will have to pay with your very life »*, « vous aurez à payer avec votre vie même » (ou : « vous devrez payer de votre vie »). Bien sûr, cela ne veut pas dire se suicider ; mais cela veut dire payer avec tout ce qui fait notre vie aujourd'hui.

Les ailes ne poussent pas sur le dos des chenilles. La nature nous l'enseigne et nous enseigne la transformation, le dépassement de la forme. Vous devez vous représenter tous que, si vous voulez la transformation, vous

devrez passer par cette étape qui correspond dans le monde animal à la chrysalide. Je ne cherche pas à vous terrifier avec les souffrances qui vous attendent mais, au contraire, à encourager ceux qui sont vraiment engagés sur le chemin et qui voient qu'avant de gagner ils ont d'abord beaucoup à perdre. C'est une espérance vaine et illusoire de l'ego qu'on pourra gagner sans rien perdre. Si vous avez un verre rempli d'eau, vous ne pouvez pas le remplir de vin avant d'avoir vidé l'eau qui est dedans.

Déjà, dans le premier livre que j'ai écrit, le livre *Ashrams*, je citais ces paroles de Mâ Anandamayi : « Comment pouvez-vous juger ? Vous avez souvent l'impression que quelqu'un qui s'est engagé sur le chemin est devenu plus agressif et plus égoïste qu'il ne l'était auparavant ; comment savez-vous que des tendances indésirables, qui étaient soigneusement enfouies, ne sont pas venues à la surface afin de pouvoir se dissiper ? »

Vous pouvez vérifier, vous ne trouverez pas une tradition sérieuse, autre que les extravagances modernes, qu'elle vienne du christianisme, de l'hindouisme, du bouddhisme ou du soufisme, qui ne décrive pas avec beaucoup de détails cette expérience par laquelle sont passés tant de disciples, de chercheurs de l'absolu, de mystiques. Et les mots qui reviennent sont toujours des mots semblables : la traversée du désert, l'agonie, l'impression de perdre tout ce à quoi on était habitué et tous ses points d'appui, et de devoir continuer encore plus loin. Le texte du Dr Godel est bien expressif à cet égard. Et ce ne sont pas les opinions personnelles du docteur. Celui-ci était un médecin, un homme équilibré, qu'on ne peut pas soupçonner d'avoir un esprit morbide et il avait été profondément influencé par Ramana Maharshi, un sage que personne n'a jamais songé à discuter. Le Dr Godel avait voulu voir un peu plus loin que la surface de ceux qui viennent passer trois jours à l'ashram du Maharshi pour demander sa bénédiction et qui repartent extasiés devant la sérénité du sage. Il nous parle des disciples avancés, ceux qui se sont vraiment engagés profondément dans ce chemin de mort et de résurrection.

*

On n'a jamais vu que des êtres humains aient été obligés de s'engager sur le chemin intérieur de la méditation et de l'éveil. C'est certainement la seule activité à laquelle on ne puisse jamais contraindre personne. On peut, de force, « convertir » quelqu'un sous peine de le brûler vif, mais on ne peut pas engager de force quelqu'un sur ce chemin intérieur d'effacement de l'ego et de libération. Et il n'a jamais été considéré que la véritable expérience doive concerner une grande multitude. À cet égard, l'Occident aujourd'hui, dans son intérêt pour l'hindouisme et le bouddhisme, vit sur un immense malentendu contre lequel s'insurge le Roshi Shibayama, c'est de vouloir le résultat sans

payer le prix ; de vouloir la glorieuse liberté des maîtres zen, les états de conscience supérieurs du yogi tibétain, la sérénité sans limite du jivanmukta hindou, *quantitativement*. Tout est pour tout le monde, c'est une des caractéristiques de notre époque. Très bien en ce qui concerne les congés payés : tant mieux si tout le monde peut passer un mois de vacances au bord de la mer au lieu de traîner dans une banlieue industrielle. C'est très bien que la santé soit à la disposition de tous grâce à la Sécurité sociale. Mais, en ce qui concerne la grande expérience, il n'en est pas question et il ne pourra jamais en être question. Je dis bien – je l'ai compris à mes dépens et je l'ai abondamment observé autour de moi depuis vingt-cinq ans – la presque totalité des Occidentaux dont la bibliothèque est garnie d'ouvrages d'Evans-Wentz sur le tantrisme tibétain, et de traductions de Shankaracharya, Hueï Neng et Huang Po ne voient pas et ne mesurent pas la nécessité de cette série de crises inévitables et sur lesquelles nous ne sommes pas pris en traîtres car toutes les traditions ou les témoignages des mystiques sont parfaitement clairs et explicites.

N'est-ce pas malhonnête, pour avoir plus de disciples, de faire croire que ce sera un chemin facile, aisé, qui résoudra à bon compte tous les problèmes ? On n'a jamais obligé personne à s'engager sur ce chemin. Mais celui qui veut mourir pour renaître doit bien comprendre qu'avant de renaître, il faut mourir. Celui qui veut se transformer doit bien comprendre que sa forme actuelle, la façon dont il se sent être, dont il se conçoit et dont il conçoit le monde autour de lui, devra disparaître avant qu'une autre réalité se révèle. Ce serait trop facile si le nouveau commençait à se révéler avant que nous ayons dû perdre l'ancien. Avant de remplir le verre de vin il faut vider l'eau et avant de devenir papillon, il faut être chrysalide. La chenille a totalement disparu avant que le papillon commence à apparaître. Et nous avons tous, sous une forme ou sous une autre, à passer par cette méta-morphose, cette trans-formation.

*

Vous connaissez très probablement une parole zen qui dit : « Avant l'illumination, les montagnes sont des montagnes et les rivières sont des rivières ; au moment de l'illumination, les montagnes ne sont plus des montagnes et les rivières ne sont plus des rivières ; après l'illumination, les montagnes sont de nouveau des montagnes et les rivières sont de nouveau des rivières. » Il y a une façon de l'entendre qui est purement flatteuse et rassurante : Avant l'illumination les montagnes sont des montagnes, c'est la vision ordinaire ; au moment de l'illumination, les montagnes ne sont plus des montagnes, c'est-à-dire que je ne perçois plus qu'une masse immense d'énergie et de lumière, dans un état supra-mental et supra-conscient, transcendant toute la réalité phénoménale ; et ensuite, je reviens à la réalité

que je vois comme l'expression de l'ultime et les montagnes sont de nouveau des montagnes, les rivières sont de nouveau des rivières. Autrement dit, nous nous représentons le moment où les montagnes ne sont plus des montagnes et les rivières ne sont plus des rivières comme une expérience merveilleuse de supra-conscience. En vérité, le sens réel de cette phrase est celui-ci : « les montagnes ne sont plus des montagnes et les rivières ne sont plus des rivières » signifie que nous ne sommes plus nous-mêmes, plus rien de notre univers habituel n'est notre univers habituel, nos points de repère ont disparu, nos habitudes mentales nous sont enlevées, nous ne savons plus qui nous sommes, nous ne savons plus où nous sommes, nous ne savons plus où nous allons.

C'est pour cela qu'est partout affirmée la nécessité d'un gourou, d'un guide, qui puisse nous accompagner jusqu'au seuil des grandes transformations intérieures que nous avons à vivre seuls, armés par l'enseignement que nous avons reçu, par les expériences que nous avons déjà faites, par les convictions que nous avons déjà acquises. Il vient inévitablement un moment où le monde ordinaire, le monde de la dualité, le monde de l'ego, dont il s'agit de devenir libre, chancelle et vacille, et où nous ne sommes pas encore établis dans la plénitude. Vient un moment où il faut tout perdre, ou, si vous préférez, tout donner, sauf, bien sûr, l'essence même, le pur « je », le témoin, la conscience ultime.

Certains, qui ont eu, au cours de leur ascèse, la possibilité de retrouver de façon précise des souvenirs de « vie antérieure », ont approché de très près cette expérience de mort à soi-même qui pourrait, si elle était mal conduite, mener facilement à la schizophrénie : ne plus savoir si l'on est une jeune femme hindoue ou une mère de famille française, si l'on est un Blanc ou un Africain, une femme sans enfants ou une mère de famille. Cette expérience a d'ailleurs, vous le savez, intéressé au plus haut point les différents psychiatres qui sont venus nous rendre visite au Bost, attirés par l'aspect « traditionnel » et védantique de notre démarche.

Quel est alors le dénominateur commun ? Uniquement la pure conscience d'être. Vous savez que, dans les anamnèses de vies antérieures, il est possible à une femme de retrouver des expériences d'homme et à un homme de retrouver des expériences de femme. Ce fait est confirmé par les recherches, menées selon la rigueur de la science moderne, du médecin américain Jan Stevenson. Celui-ci a publié un livre objectif sur des cas d'incarnations successives vérifiables et il arrive à la conclusion que retrouver des souvenirs d'un autre sexe est une expérience pour le moins pénible. C'est certainement terrible pour ceux chez qui ces souvenirs remontent spontanément et non pas dans le cadre d'ensemble d'une ascèse dirigée et appuyée sur la compréhension intellectuelle d'une doctrine cohérente.

*

Que peut signifier l'expression, si souvent répétée, de « la mort de l'ego » ou la « disparition de l'ego » ? Que peut signifier « aller au-delà de la dualité » pour celui dont toute la conscience est uniquement fondée sur la dualité ? Que peut signifier « aller au-delà de la cause et de l'effet » pour celui dont toute la conscience n'est faite que du jeu des causes et des effets ?

Pensez à toutes les légendes et à tous les mythes, y compris certains contes de fées, qui vous racontent comment le héros à la quête du Graal ou à la recherche de la belle princesse doit affronter une série d'épreuves. Toutes les civilisations traditionnelles ont exprimé, soit dans un langage réaliste, soit dans un langage symbolique, la vérité à laquelle je me réfère aujourd'hui. Et, pour celui qui s'est engagé sur le chemin de sa propre transformation et qui est sensible à ce langage, ces mythes sont d'une extrême richesse. Ils disent notamment que les dragons et les monstres se dissipent comme s'ils n'avaient jamais été qu'une illusion, à condition que le héros les affronte sans crainte et connaisse la parole ou le mantram qui les exorcisera.

D'autres mythes disent que ces dragons, dès qu'ils ont été subjugués par le héros, loin d'être ses ennemis deviennent ses serviteurs. Il y a là une très grande vérité : chaque peur, chaque terreur même, que nous portons en nous, si elle est vue sans aucune crainte et entièrement assumée, au lieu d'être un obstacle devient une force nouvelle ; l'énergie qui était investie à la fois dans la peur et dans le besoin de nier celle-ci devient enfin disponible. Ce qui était une faiblesse se transforme en force. Certains d'entre vous peuvent déjà le sentir comme leur expérience personnelle. Le chevalier s'approche du but entouré d'une armée de dragons qui sont à son service pour augmenter sa force.

Vous savez bien aussi que, dans le mythe de la Genèse, il est dit qu'une fois Adam et Ève chassés du paradis, des anges armés de glaives flamboyants défendent l'approche de l'arbre de Vie. Si vous voulez réintégrer le paradis dont Adam et Ève ont été chassés, vous aurez à affronter ces anges armés de glaives qui font penser aux gardiens du seuil dans le symbolisme bouddhique.

C'est à chacun de savoir : qu'est-ce que je cherche ? La véritable spiritualité n'a jamais envoyé des prospectus par la poste pour recruter des adhérents – bien loin de là. Beaucoup de maîtres hindous, tibétains, soufis, ou de maîtres zen de la grande tradition faisaient tout, au contraire, pour rendre leur abord difficile et soumettre les candidats à de dures épreuves, de manière à ne garder que ceux qui avaient montré la détermination et le courage nécessaires. J'ai connu un maître soufi en Afghanistan qui lançait des pierres sur ceux qui l'approchaient et qui visait même fort bien ! Il y a là aussi un symbole pour mettre au défi : qu'est-ce que vous venez faire, qu'est-ce que

vous voulez vraiment ? La plupart des maîtres tibétains s'installaient dans des lieux d'accès difficile et il fallait souvent un voyage dangereux pour les rejoindre. Aujourd'hui, on attend que la publicité pour un ashram vous affirme qu'il est bien chauffé l'hiver et qu'on y mange bien.

Ce n'est pas parce que ce genre d'idées s'est répandu partout que cela changera quoi que ce soit à la vérité. La vérité est là et elle sera toujours là. Une terrible parole – dont je n'ai absolument pas mesuré le sens – a été les premiers mots que j'aie jamais entendus de la bouche de Swâmiji : *« What do you avant ? »* – « Qu'est-ce que vous voulez ? » Est-ce que vous voulez vous engager dans une aventure que toute l'histoire de l'humanité vous présente comme la plus grande, la seule qui conduise à la perfection au-delà de toute crainte et de toute souffrance, *mais qui, comme tout ce qui a une valeur immense, doit être payée très cher* ? Ou bien est-ce que vous voulez ce rêve de plus en plus généralisé dans lequel, sans avoir à traverser cette crise de mort et de résurrection, on nous promet je ne sais quels pouvoirs miraculeux, quelle sagesse, quelle conscience supra-normale et autres merveilles.

Ce n'est pas parce que le mensonge a pignon sur rue et qu'il est partout répété par des gens cherchant à se rassurer, que la vérité pourra être changée.

Vous pouvez admettre une religion qui donne un sens à la vie d'une multitude et apporte la lumière à une société entière. Mais, à l'intérieur de cette religion, l'ésotérisme, lui, n'a jamais concerné qu'une toute petite minorité de « héros », le mot sanscrit *« vir »*, qui a donné « viril ». Dès que le chemin devenait difficile, j'avais droit à cette parole de Swâmiji – *« The way is not for the coward but for the hero »*, « la voie n'est pas pour le lâche mais pour le héros ». Maintenant, à moi de choisir.

Si vous pratiquez des disciplines spirituelles, vous aurez certainement des résultats à l'intérieur de la multiplicité et à l'intérieur de l'ego. Personne ne peut nier que la poursuite régulière des asanas du hatha-yoga et des exercices respiratoires accessibles n'apporte un bénéfice réel et, parfois, l'impression qu'une existence est en train de se transformer. Personne ne peut nier que le fait de participer à des cérémonies, à des rites, à des liturgies, n'apporte aussi des bienfaits intérieurs précieux. Je ne mets pas en doute la valeur de ce qu'on a appelé « exotérisme », c'est-à-dire « enseignement extérieur », au contraire. Celui qui s'ouvre à des sentiments d'amour, de pardon, de compréhension, de compassion, de charité, progresse certainement sur un chemin qui le rendra, lui, de plus en plus heureux et qui diminuera certainement la souffrance autour de lui. Mais je ne parle pas aujourd'hui des religions, hindouisme, bouddhisme, islam, judaïsme ou christianisme. Je parle de l'enseignement intérieur ou ésotérique qui indique bien sa raison d'être et son but : dépasser la conscience ordinaire pour réaliser la conscience essentielle, au-delà du mental – c'est-à-dire au-delà de tout ce que vous connaissez. Si cette réalisation est vraiment la découverte de la béatitude, de l'éternité, de l'immortalité, qu'est-

ce qui fait que ce ne soit pas l'activité essentielle à laquelle se consacre la presque totalité des êtres humains ?

L'expérience, la réalité relative montrent que d'importantes difficultés nous attendent : c'est la règle du jeu. Si vous voulez jouer au tennis sans filet et sans bandes blanches, ce sera beaucoup plus facile mais il n'y aura plus de tennis. Tous les grands mythes nous montrent que c'est la plus haute aventure humaine, à laquelle on attribuait beaucoup plus de valeur autrefois qu'aujourd'hui, et que c'est vraiment une immense aventure. Sinon pourquoi des épopées entières auraient-elles été élaborées uniquement pour décrire sous forme symbolique ce que le Dr Godel appelle « la pérégrination vers le centre », c'est-à-dire le chemin intérieur d'un homme – de chaque homme ? C'est le sens ultime de l'incarnation sur terre. Mais sur les milliers d'Occidentaux qui, par « charters » entiers, débarquent en Inde chaque été, sur les mille Occidentaux qui, pour la seule ville de Paris, assistent à la cérémonie de la Coiffe noire de S.S. Karmapa, combien sont prêts à vivre cette expérience de mort et de résurrection sur laquelle les textes sont pourtant si clairs ? Souvenez-vous de la parole de la Gîta : « Sur mille hommes, un me cherche ; et sur mille qui me cherchent, un me trouve. »

Vous devez vous situer à l'intersection de deux langages : celui qui dit à chaque homme que « chaque homme est appelé par son nom » et que ces promesses peuvent se réaliser pour lui – ne soyez pas pleutre, ne soyez pas timoré – et le langage qui dit : ces promesses ne se réaliseront pas à bon marché. Mais les Occidentaux ne peuvent pas entendre ce langage et veulent à tout prix considérer que l'illumination est pour tout le monde et à bon compte, alors que, dans tous les autres domaines, ils savent parfaitement que rien ne s'obtient sans y mettre le prix. On n'a jamais considéré que n'importe quel Américain choisi dans la rue était susceptible de s'embarquer pour être déposé sur la lune et en revenir ; vous êtes tant soit peu au courant des sélections fantastiques et de l'entraînement non moins fantastique qui sont pratiqués par la NASA pour former les navigateurs de l'espace. Faire six heures de crawl tous les jours pour gagner 1/10e de seconde, ce n'est pas aller à la piscine une demi-heure par semaine. Il n'y a qu'à ouvrir les yeux autour de nous pour savoir que tout se paie et que, dans de nombreux domaines, les Occidentaux sont capables de payer. Mais, pour la spiritualité, on veut que tout soit donné et que le chemin consiste uniquement à aller de mieux en mieux tous les jours, depuis la nullité, la médiocrité et la souffrance jusqu'à la sagesse suprême.

Ce « de mieux en mieux, tous les jours » est impossible. Vous devez entendre et réentendre : « en héros ». Bien, j'aurai des épreuves à traverser, je suis d'accord pour les traverser. Les candidats qui se présentent pour être navigateurs de l'espace savent qu'ils ne vont pas se contenter de regarder des films et d'écouter des causeries et que l'entraînement sera beaucoup plus dur. Des hommes qui veulent dépasser leurs limites, il y en a encore aujourd'hui, mais moins qu'autrefois, sans aucun doute. La plupart des moines,

aujourd'hui, ne peuvent plus vivre la discipline qui se vivait encore juste avant la dernière guerre. Mais dans certains monastères zen au Japon, j'ai vu la terrible ascèse à laquelle fait allusion le Roshi Shibayama se maintenir sans défaillance.

Le chemin sur lequel vous pouvez vous engager a au moins pour lui le prestige de l'ancienneté et il a fait ses preuves pendant trois mille ans, quand ce n'est pas quatre mille. C'est déjà une sécurité de ne pas s'engager dans une invention moderne ou une improvisation sans racines.

*

Pourquoi est-ce que je parle comme cela aujourd'hui, plutôt que de l'avoir fait dès les premiers jours du Bost ? C'est parce qu'avant d'avoir une certaine expérience personnelle, ce langage-là, on ne peut pas l'entendre. Celui qui se croit qualifié pour s'engager sur le chemin spirituel est comme un enfant qui veut absolument faire une excursion difficile. On lui dit : « Tu sais, cela va être très fatigant » – « Oui, oui ! » – « Il fera très froid » – « Oui, oui ! » Et puis, dès qu'il commence à avoir mal aux pieds, il gémit. Il n'avait pas du tout réalisé ce dont on lui parlait.

Ou bien on prend peur tout de suite, ou bien on dit « je suis d'accord », parce qu'on ne comprend pas de quoi il s'agit. Cela ne peut être que des mots. Reprenez le texte du Dr Godel, que je lisais tout à l'heure, écrit par un homme qui avait toutes les qualifications pour faire autorité dans ce domaine. Comment pouvez-vous entendre ces mots : menace de schizophrénie, et démembrement ? Ou bien vous pensez : « Je fais demi-tour tout de suite ! » Ou bien vous considérez que vous êtes qualifiés et vous dites « oui », sans avoir vraiment entendu.

Depuis cinq ans que le Bost existe, je sais bien qu'un certain nombre d'entre vous ont été engagés, avec leur concours, sur le vrai chemin. Et ce vrai chemin, qui va plus loin que l'ego, plus loin que le mental, je l'ai moi-même cherché longtemps. Je voyais des êtres qui, manifestement, étaient passés par cette mort et cette résurrection mais je ne voyais pas où, pour moi, était la porte réelle et franchissable qui m'introduirait à cette mort et à cette résurrection. D'année en année, les résultats que j'obtenais, même réels à leur niveau, me maintenaient de l'autre côté de la barrière qui sépare l'ego du non-ego et le mental du non-mental. Je m'assouplissais sur un point, je m'élargissais sur un point, je gagnais sur un autre, mais les années passaient et je commençais à comprendre de mieux en mieux qu'il fallait une crise décisive pour que tout change complètement et radicalement, au lieu de modifications à l'intérieur du monde du mental. Je sais bien maintenant que, sans Swâmiji, cela ne se serait jamais produit. Et je sais bien aussi que

beaucoup de chercheurs spirituels, dont l'exigence profonde n'est pas suffisamment intense, n'auront pas cette énergie du désespoir qui les conduira vers un enseignement susceptible de les mener à cette crise, à ce statut de chrysalide entre la chenille et le papillon.

Il se trouve que l'enseignement de Swâmiji a la possibilité, s'il est vraiment mis en pratique, de vous amener très vite à la vérité. Parfois l'on s'en va parce qu'on refuse et certains ou certaines qui étaient parmi les plus enthousiastes dans les débuts du Bost, sont partis en refusant le Bost de tout leur être, parce qu'ils ont senti leur mental mis en question. Cet enseignement de Swâmiji ne permet pas de rêver longtemps. Vous pouvez rêver en suivant certains enseignements et réussir à orner le mental avec les vertus de cet enseignement ou les belles paroles qu'il transmet – mais pas ici. Très vite, les masques tombent, les rêves sont brisés et vous êtes plongé dans votre propre réalité. Cette réalité, exprimez-la en termes de dragons et d'archétypes, ou en termes de peurs et de désirs impossibles à assumer. Exprimez-la dans le langage scientifique du vedanta et du yoga ou dans le langage des grands mythes. Votre propre réalité est une jungle. C'est cette forêt pleine de ronces et de bêtes fauves que doit traverser le prince charmant avant d'atteindre le château où dort la belle au bois dormant (un des contes de fées les plus directement symboliques de la quête). Les gardiens du seuil sont en vous, les monstres en vous, les abîmes sont en vous ; tout ce que décrivent les mythes et les allégories est en chacun de vous.

Est-ce que vous allez essayer de vivre à la surface et de rêver de mort et de résurrection ? Ou est-ce que vous allez quitter le plus vite possible la surface, descendre dans la profondeur et passer par cet « itinéraire vers le centre » que décrit le Dr Godel et dans lequel les structures mentales dualistes ordinaires chancellent et vacillent de toute part ?

Les formes peuvent changer. Pensez à l'ascèse tibétaine d'adoration des divinités tantriques terrifiantes et au rite de Tcheu dans lequel le disciple *vit* intensément qu'il se donne lui-même à dévorer. Les modalités de l'expérience changent, mais l'expérience de mort et de résurrection, elle, est toujours là. Vous ne pouvez pas à la fois rester chenille et devenir papillon. Bien sûr, le papillon croît à partir de la chenille ; il y a bien un fil continu entre la chenille et le papillon mais c'est un fil tellement fin que lui seul subsiste de l'un à l'autre. Et tout le reste est mis en cause. C'est vraiment un renouvellement ; toutes choses sont renouvelées, faites à nouveau.

Avant l'illumination, les montagnes sont des montagnes ; après l'illumination, les montagnes sont des montagnes renouvelées ; et entre les deux, il y a la crise où les montagnes ne sont plus des montagnes, où les rivières ne sont plus des rivières – et où Arnaud Desjardins n'est plus Arnaud Desjardins, Alain Bayod n'est plus Alain Bayod, Marie Mehnert n'est plus Marie Mehnert. Cette étape de chrysalide peut se présenter en une fois ; elle

peut aussi se présenter à plusieurs reprises, en crises successives. Les modalités changent quelque peu à l'intérieur de lois générales. Chaque chemin est un chemin particulier ; le chemin de chacun est un chemin unique ; le yoga de Marie-Françoise ne s'appelle ni bhakti yoga ni raja-yoga, il s'appelle le « Marie-Françoise yoga ».

C'est la totalité de votre être qui est concernée ; le chemin ne s'adresse pas à une petite partie de vous. Le sport s'adresse à votre corps, la religion ordinaire s'adresse à votre cœur, les études scientifiques s'adressent à votre tête, l'acte sexuel s'adresse à vos organes génitaux mais le chemin concerne la totalité le vous-même : tête, cœur, corps, énergie sexuelle et, en profondeur, conscient, sub-conscient, inconscient ; et cet inconscient, vous le savez de mieux en mieux, est encore bien plus vaste, plus riche et plus important que les psychologues modernes n'osent l'affirmer.

Je ne dis pas cela aujourd'hui pour vous troubler, mais je ne cherche pas à attirer des candidats au Bost et ceux qui n'ont pas un réel désir de suivre ce chemin, inévitablement ou bien s'ennuieront, ou bien prendront peur et s'enfuiront. Je parle pour ceux qui se sont engagés sur ce chemin et à qui le Bost apporte des troubles nouveaux ; pour ceux qui se sentent progresser dans certains domaines, qui voient déjà les signes encourageants, mais qui comprennent aussi que, s'ils veulent poursuivre plus loin, ils doivent s'engager résolument dans la nouveauté, et non continuer à tourner en rond dans les mêmes habitudes émotionnelles et mentales, et sur le même terrain connu. Le voyage vers le centre de soi-même, vers la « caverne du cœur » est un voyage d'exploration. Il faut quitter sa petite maison ordinaire, celle des pensées, des émotions, des sensations habituelles, celle de la conscience de l'ego (moi, tel que je me connais et tel que je me répète indéfiniment), pour aller vers l'inconnu et vers le nouveau, vers des pays intérieurs qu'on n'a jamais visités. C'est inévitable. Certains et certaines d'entre vous sont engagés dans cette exploration intérieure et sont face à face avec ces dragons, ces gardiens du seuil, ces forces décrites comme terrifiantes dans les textes traditionnels. Vous pensez bien que, si la littérature ascétique, orientale et occidentale, depuis trois mille ans, est unanime, cela doit être vrai. Et pourquoi est-ce que vous, vous seriez juste les exceptions à la règle ?

Non seulement il n'y a pas à s'inquiéter mais, si on a une âme de « héros », il faut au contraire se réjouir et se dire : « après tout, je l'ai voulu, j'y suis ». La véritable attitude du disciple, c'est celle qui est exprimée par la parole du Christ : « Père, écarte de moi cette coupe s'il se peut, mais qu'il soit fait selon ta volonté. » Il y a bien une part de vous qui a peur, comme la chenille doit avoir peur en se sentant devenir chrysalide ; et il y a une autre part de vous – le chevalier – qui est mue dans la profondeur par cette nécessité : « je ne peux pas ne pas continuer sur ce chemin ». Alors, n'y allez pas à moitié. Allez-y courageusement, allez-y en héros, engagez-vous dans ces terres inconnues de la conscience à l'intérieur de vous ; perdez vos points d'appui habituels ;

affrontez bravement les périodes où vous ne vous reconnaissez plus, où vous ne vous comprenez plus – et allez de l'avant, allez de l'avant. Si la conscience réelle est là comme témoin, si elle est là comme vigilance, vous pouvez continuer, vous ne risquez rien.

Qu'est-ce qui meurt dans cette crise ? Qu'est-ce qui craque de partout ? Le mental. Mais vous aspirez à *manonasha*, la destruction du mental. Qu'est-ce qui craque de partout, qu'est-ce qui meurt ? L'ego. Mais vous aspirez au dépassement de l'ego. Qu'est-ce qui meurt ? Votre expérience de vous-même et de la vie dans la dualité. Mais vous aspirez à passer au-delà de la dualité et à découvrir le un ou la non-dualité. Et qu'est-ce qui ne meurt pas ? L'*atman*, le témoin. De toute façon, votre corps physique et tout ce qui se rattache à ce corps physique, tous les samskaras de cette existence, seront remis en cause au moment de la mort de ce corps physique. Qu'est-ce qui doit être affronté dans l'au-delà, dans un bardo tibétain ou un purgatoire catholique, une fois que le point d'appui de ce corps physique a été rompu ?

Attachez-vous à cette vérité : je peux tout perdre, parce que l'essentiel ne peut pas être perdu ; et c'est quand j'aurai tout perdu que je serai libre – libre de toutes les identifications, de tous les attachements, de toutes les limitations, de toutes les formes. « Transformation » veut dire dépassement non seulement d'une forme mais de toutes les formes.

*

Un moment vient (c'est comme cela que je pourrais décrire l'expérience qui a été la mienne) où l'on s'engage dans un chemin qui se rétrécit de plus en plus. Peut-être est-ce comparable à ce « trou de l'aiguille » dont parle le Christ ; il est évident qu'un chameau ne peut pas passer par le trou de l'aiguille et qu'un individu riche ne peut pas atteindre le Royaume des Cieux ; mais de quelles richesses s'agit-il ? De toutes les richesses intérieures – les richesses de l'ego dont la pure conscience en nous est affublée et encombrée. Ce sont ces richesses-là qui doivent être abandonnées : les richesses émotionnelles, les richesses mentales, les richesses intellectuelles, toutes les richesses dans le relatif – les richesses des différents *koshas* ou « revêtements du Soi ».

Le chemin paraît se rétrécir de plus en plus ; il faut encore perdre, il faut perdre encore, pour devenir de plus en plus pauvre, de plus en plus nu, jusqu'à passer même pas par le trou de l'aiguille mais par un point, le point géométrique qui n'a aucune dimension. La seule réalité qui demeure, c'est la conscience, dépouillée de tous ses revêtements. Si vous allez jusqu'au bout, au moment où vous avez tout donné, la réalité se révèle, l'éveil se produit, l'ego a perdu sa magie et son pouvoir, c'est fini : vous êtes libre ! Mais vous

ne pouvez rien garder...

Si vous voulez aller, dans cette vie, jusqu'au bout – et l'ultime réalisation, c'est le jusqu'au bout – il faudra tout lâcher – TOUT.

Dans le langage chrétien on dit que Dieu est très exigeant, qu'il demande tout. C'est ce « tout lâcher » ou « tout donner » – vraiment, pas du bout des lèvres, mais du fond du cœur, du fond du corps, du fond de l'inconscient – qui constitue le chemin, extérieurement et intérieurement. C'est aussi une illusion de croire : « Oh, la liberté est intérieure, la servitude est uniquement une identification de la conscience, par conséquent je lâche tout intérieurement ; ce sont les idiots qui comprennent le renoncement comme le fait d'aller s'enterrer dans un monastère ! » Autrement dit, je conserve mon attachement à l'argent, mon attachement au sexe, mon attachement à la réussite – « Tout ça, c'est un jeu libre dans le monde phénoménal. » J'ai abondamment entendu ce langage. Et j'ai connu de nombreux hommes ou femmes dont la vie est un combat épuisant contre les difficultés, les problèmes, les obstacles, et qui sont complètement insérés dans toutes les sources d'attractions, de répulsions et de conflits. Ils ne lâchent rien et ils interprètent « ésotériquement » cet abandon. Quand tout a été abandonné, tout peut vous être redonné. Vous pouvez aussi dire de Mâ Anandamayi, qu'on lui a redonné la gloire, on lui a donné des moyens financiers immenses (encore qu'elle vive toujours dans une minuscule petite chambre sans aucun confort), que des ministres sont venus se prosterner devant elle et qu'on ne voit pas à quoi elle a renoncé. Quand vous aurez vraiment renoncé à tout, ce qui vous est redonné ne vous concerne plus. Mais ne vous méprenez pas sur ce mot « renoncer ». Comme je le disais dans *A la recherche du Soi*, Swâmiji a répondu un jour : « Swâmiji n'a jamais renoncé au monde, c'est le monde qui a renoncé à Swâmiji. » Comment allez-vous faire pour que le monde renonce à vous ? Quelque chose vous est demandé. Le monde ne renoncera pas tout seul et vous ne vous trouverez pas un jour entièrement libre sans avoir levé le petit doigt pour marcher vers cette liberté. C'est tout un chemin. Entendez, avec le cœur, résonner en vous la question : « Qu'est-ce que je veux ? »

*

J'ai choisi le témoignage du Roshi Shibayama et du Dr Godel ; j'aurais pu en prendre tellement d'autres. Ne fermez plus les yeux et les oreilles à la réalité de ces enseignements, à leurs promesses transcendantes, « divines » – et à leurs exigences.

« Qu'est-ce que je veux ? » – Simplement la religion ? Vous ne la trouverez pas beaucoup au Bost ; nous n'avons pas de cérémonies, pas de cultes, pas de mythologie, pas de liturgie. « Qu'est-ce que je veux ? » – Mais

sachez que, par la force même du chemin de Swâmiji, le Bost vous engage très vite dans un bouleversement qui vous conduira peu à peu, de façon réaliste et ferme – et s'il le faut, progressive – vers cette crise décisive et définitive de laquelle le mental et l'ego ne reviennent pas.

Je parle à ceux et à celles d'entre vous pour qui tout commence à être mis en cause. Les *vasanas*relèvent toutes la tête en même temps ; des milliers de désirs qui auraient mis des milliers d'existences à se manifester réclament tous ensemble : je veux être accompli. Et vous ne vous reconnaissez plus, parce que votre routine est complètement changée. Qu'est-ce que toutes ces demandes que j'avais si soigneusement réussi à réprimer ? Elles se seraient manifestées plus tard. Et ces peurs qui se dressent toutes en même temps simplement parce que vous avez été remués de fond en comble ? Si vous soulevez une pierre dans un désert, les scorpions qui sont sous la pierre se mettent à courir de gauche et de droite.

Au plus profond de vous, l'ego lui-même, le mental lui-même, sont mis en cause. Ce que vous avez considéré comme votre vie, votre âme, votre être, votre réalité, tout est remis en question. Bien. Vous l'avez voulu. Au-delà des souffrances, avec une immense espérance et une joie paisible, sentez que c'est une grâce et un privilège d'être plongé dans cette transformation intérieure. Vous n'êtes pas venu chercher la paix mais l'épée qui va trancher entre le réel et l'irréel, entre l'ego et l'atman, entre l'impermanent et l'éternel.

Quelles sont les armes du chevalier pour traverser la forêt mystérieuse dans laquelle personne n'ose s'engager ? Rappelez-vous les contes de fées. Le chevalier entend parler d'une forêt de ronces, d'arbres et de lianes, dans laquelle vivent non seulement des bêtes fauves mais des dragons mystérieux. Seul un vieillard, juste avant de mourir, lui révèle : « Au fond de cette forêt où personne ne veut s'aventurer, il y a un château et dans ce château dort une belle princesse en attendant le baiser d'amour qui la réveillera. » Ce thème du baiser d'amour ou des noces mystiques se retrouve aussi bien dans la littérature religieuse que dans les mythes. Le chevalier, lui, veut, en héros, s'engager. Et mille voix lui disent : « N'y va pas, n'y va surtout pas. C'est trop dangereux. »

Ce récit vous concerne tous. Le chevalier décide de s'engager. Le vieillard, qui attendait pour mourir d'avoir découvert le héros à qui il pourrait transmettre le secret, lui confie : « Le secret, je vais te le donner. » C'est un mantram, ou le signe de Croix, ou « Au nom du Père, du Fils et du Saint Esprit » dans la mythologie de culture chrétienne. Mais ces mythes se retrouvent dans toutes les traditions. Le chevalier a deux armes en mains : un mantram et une épée, l'épée de la discrimination qui tranche entre le destructible et l'indestructible le faux et le vrai, l'irréel et le réel. Le mantram, aum ou amen, c'est toujours l'expression de l'absence de crainte : j'ai mis ma confiance en Dieu, ou en la vérité. C'est Dieu qui me protège. Cette absence

de crainte naît de votre conviction intellectuelle. Vous vous engagez à l'intérieur d'un monde de formes de conscience, tout n'est que forme de votre conscience, et la conscience pure est libre de toutes ces formes. Si vous prenez peur, vous êtes dévoré. Si vous osez affronter le dragon, ou bien ce dragon se dissipe – il a disparu, lui qui se montrait comme tellement terrifiant – ou bien il se couche à vos pieds et se met à votre service. Parfois c'est sur le dos du plus terrifiant des dragons que le chevalier arrive au but. Parfois aussi, le chevalier est sur son cheval. Ce symbole du cheval est très clair : c'est l'unité entre la nature véritablement humaine et la nature animale ; symbole qui a trouvé sa plénitude dans le Centaure, complètement homme et complètement cheval en même temps. Vous êtes le chevalier. Dans certains thèmes orientaux, le sage dénudé, en haillons, pauvre, arrive chevauchant un tigre, l'animal le plus noble et le plus impressionnant de toute l'Asie.

Quelle est votre épée, dans ce combat intérieur avec les propres formes de votre conscience ? Quelle est votre épée et quel est votre mantram ? Je pose la question à chacun. « Ah... je ne sais pas... » Comment, vous ne savez pas ? Mais alors vous n'êtes pas engagé sur le chemin ! Ou vous avez toutes les chances de faire demi-tour et de vous sauver, chaque fois que cela devient un peu difficile ! Quelle est votre épée et quel est votre mantram ? Ici et maintenant ? Oui à ce qui est ? Tout est neutre ? L'autre est différent ? Un sans un second ? Aum ? Voir au lieu de penser ? Quelle est *la* parole de Swâmiji qui, pour vous, résume tout l'enseignement, dont il vous suffit de vous souvenir avec une conviction totale et en lui étant fidèle, pour que les dragons se couchent à vos pieds et que ce qui paraissait si terrible perde tout son pouvoir et devienne, au contraire, un allié ?

Et quelle épée avez-vous ?

Si vous avez reçu vos armes, vous pouvez traverser cette forêt vierge, atteindre le château intérieur, et réaliser en vous l'union entre le fini et l'infini, le relatif et l'absolu, le limité et l'illimité. Mais comprenez bien que le chevalier n'arrive pas au but tel qu'il était quand il s'est engagé dans la forêt. En cours de route, à travers toutes les épreuves de la pérégrination, il a atteint cette totale pauvreté sur laquelle insistent autant les Évangiles que le zen, cette pauvreté en esprit. Tout perdre, tout donner. Tout donner pour tout recevoir, mais sur un autre plan.

Et je vous redis encore une fois : les ailes n'ont jamais poussé sur le dos des chenilles. Accrochez-vous à cette image ; entre la chenille et le papillon, il y a la chrysalide. Je dois vraiment mourir à moi-même. Si vous pouvez mourir en quelques minutes, comme Ramana Maharshi, très bien. S'il vous faut des années de courage, de luttes, de clairvoyance, très bien aussi. Suivez l'exemple même du Christ et de sa passion : l'abandon, la trahison, l'humiliation, l'extrême solitude. Ces péripéties que tant de milliers d'hommes ont vécues avant vous, vous allez les vivre à votre tour. Cette

unique grande aventure, chacun la revit pour soi. Vous êtes en bonne compagnie : les mystiques chrétiens, les moines zen, les ermites tibétains, les soufis, les yogis, vous ont précédé sur cette route.

Si vous vous engagez sur ce chemin décidé à demeurer le même, si vous vous cramponnez à vos structures de chenille, vous êtes condamné à souffrir – ce sera même très douloureux. Ce ne sera plus une « transformation », ce sera un massacre, ce sera de la boucherie intérieure. Si vous vous engagez sur ce chemin prêt à mourir en tant que chenille pour vivre en tant que papillon, jamais ce chemin ne perdra son sens ; et jamais l'espérance ne vous abandonnera, même dans les épreuves et les difficultés – jamais.

Vous vivez dans ce monde moderne que la voie n'intéressait plus du tout et qui paraît brusquement s'y intéresser beaucoup mais d'une façon superficielle, qui ne remet en cause ni l'ego ni le mental, et ces chemins, qui sont des chemins d'appauvrissement n'apparaissent plus que comme des chemins d'enrichissement. À tout ce que vous avez déjà, vous allez rajouter des techniques de méditation, des idées ésotériques ou des expériences un peu extraordinaires. Vous tournez le dos à la voie. C'est le rôle du gourou de vous arracher à votre sommeil, de vous arracher à vos points d'appui ordinaires et de vous plonger dans ce monde intérieur. Et c'est votre rôle ensuite d'y avancer et d'y avancer sans regarder en arrière, sans reculer, sans prendre peur et sans oublier que vous avez une épée à la main et un mantram dans le cœur et que cette épée et ce mantram sont toujours infaillibles, à condition de les utiliser.

Pour en savoir plus

Le centre animé par Arnaud Desjardins disposant maintenant de structures d'accueil plus vastes, si vous souhaitez approfondir l'enseignement décrit dans cet ouvrage, vous pouvez entrer en relation avec l'association « Les Amis d'Hauteville », à Saint-Laurent-du-Pape, Ardèche.

Au Québec :

Mangalam, 120, chemin Verger Modèle, Frelighsburg, Québec, Canada, JOJ1CO.